

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 601
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
от «14» июня 2018 г. Протокол №10

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 601
от «14» июня 2018 г. №103
(А.А. Лазарева/
подпись) Ф.И.О.



**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 5-х классов
на 2018-2019 учебный год.
(102 часа)**

Учителя: И.С. Иванова
Г.А. Кульманова

Санкт-Петербург

2018 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
1.1 Цели изучения предмета.....	6
1.2. Место учебного предмета в учебном плане	6
1.3. Учебно-методический комплект.....	7
1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета	10
2. Содержание тем учебного предмета, курса	20
3. Календарно-тематическое планирование	22

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 5 класс

Год обучения: 2018-2019 гг.

Количество часов: в год 102ч, в неделю 3ч.

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;
4. Приказ Минобрнауки России от 05.07.2017 №629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253»;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
6. Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2018 № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018/2019 учебном году»;
7. Устав ГБОУ школы № 601 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением КО №3249-р от 24.07.2014г;
8. ООП ООО ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принята с изменениями, протокол педагогического совета №10 от 14.06.2018г., утверждена приказом №103 от 14.06.2018г.)
9. Учебный план ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принят 14.06.2018г, протокол педагогического совета №10, утвержден приказом №103 от 14.06.2018г.)
10. Примерная образовательная программа, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014) и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. - М.: Просвещение, 2017. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

УМК по предмету

УМК учителя – Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы.

Лях В.И. Методические рекомендации 5-7 классы

Лях В.И. Тестовый контроль 5-9 классы

УМК обучающегося:

Лях В.И. Физическая культура. Учебник 5-7 классы

Специфика работы в классе

Возраст 11-12 лет характеризуется мощным подъемом жизнедеятельности, глубокой перестройкой организма учащегося. Происходит не только физическое созревание, но и формирование личности, переход от детства к юности. Наблюдается интенсивный рост, окостенение скелета, совершенствование мускульного аппарата. Важнейшим фактором физического развития является половое созревание. Учащиеся 11-12 лет способны к самостоятельному творческому мышлению, рассуждению, сравнению, к выводам и обобщениям. Внимание и память приобретают характер организованных и управляемых процессов.

Волевые проявления у подростков имеют свои особенности: резко возрастает смелость, но снижается выдержка и самообладание, настойчивость проявляется только в интересной работе, снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства.

Для подростка характерна повышенная активность – они много хотят знать, а больше – уметь. Отсюда склонность за все браться, увлекаться то одним, то другим делом и не всегда завершать задуманное. Основным в этот период развития личности является становление самостоятельности.

Важным моментом в формировании личности является развитие самосознания и самооценки, возникновения интереса к себе, своим качествам, потребность сравнивать себя с другими.

Эти особенности возрастного развития создают предпосылки для включения подростков в активные занятия физическими упражнениями и спорт. Потребности в двигательной деятельности, физических нагрузках, общении и самоутверждении проявляются в единстве, и их удовлетворение происходит в первую очередь. Шире становится диапазон действия мотива физического совершенствования; он побуждает к занятиям тех, кто недоволен своим здоровьем, физическим состоянием, телосложением и т.п.

Большое значение для возникновения интереса подростков и желание заниматься физическими упражнениями и спортом имеют: мотивы организации уроков, тренировок, наличие в них эмоционального фона. Важно, чтобы занятия отличались новыми впечатлениями, доставляли удовольствие и заканчивались хотя бы самым маленьким успехом, удачей. Несколько теряет побуждающую силу игровой мотив занятий. Учащиеся понимают, что занятия физическими упражнениями не развлечение, а серьезная деятельность, требующая постоянного проявления физических и духовных сил. Кроме того, коллективный характер игры заставляет подчинять личные порывы и стремления интересам команды, группы, согласовать свои действия с действиями партнеров. Но в командной игре подростки все равно стремятся к личностному успеху.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы учащихся или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. Это осуществляется за счет многообразия физических упражнений, методов и форм работы с детьми. Одаренные дети принимают активное участие в олим-

пиаде по предмету «Физическая культура», соревнованиях и т.д. Учащиеся имеющие отклонения в физическом развитии привлекаются к судейству.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре. При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю и др.). Темы творческих работ и проектов смотрите в приложениях.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

1.1 Цели изучения предмета

Главная цель отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания** 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов обучение основам психической саморегуляции.

1.2. Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится 102 часа (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1.3. Учебно-методический комплект

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
1	Библиотечный фон (книгопечатная продукция)		
Для учителя			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Для ученика			
1.5	Физическая культура: Учебник для учащихся 5 - 7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2017.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.6	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экрано-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов,

			обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
4.3	Принтер, сканер	Д	
4.4	Цифровая фото-, видеокамера	Д	
4.5	Мультимедиапроектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	Учебно-практическое оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом креплением	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Палки гимнастические	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
5.18	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			

5.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.21	Мячи баскетбольные	Г	
5.22	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.23	Сетка волейбольная	Д	
5.24	Мячи волейбольные	Г	
5.25	Табло перекидное	Д	
5.26	Ворота	Д	
5.27	Сетка для ворот	Д	
5.28	Мячи футбольные	Г	
5.29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства первой помощи			
5.30	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.4	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.5	Сектор для прыжков в длину	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и контроля физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «отлично» выставляется за работу, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта. Объем письменной работы не менее одной тетрадной страницы, кроме того, обучающийся может быть опрошен учителем устно (ответы на вопросы, пересказ) по подготовленному письменному материалу. Работа должна быть предоставлена в указанный учителем срок.

Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Письменная работа соответствует объёму в одну тетрадную страницу, но обучающийся в устном ответе допустил небольшие неточности и незначительные ошибки по подготовленной теме.

Оценку «удовлетворительно» ученики получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. Письменная работа не соответствует заданному объёму и обучающийся не готов к устному ответу по подготовленной теме.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала. Учащийся не готов к устному ответу по подготовленной теме.

Письменное задание может быть уменьшено по объёму или заменено на устное в связи с индивидуальными особенностями обучающихся (на усмотрение учителя).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), реферат, доклад, сообщение, работа с учебником, программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

При выполнении тестовых заданий.

Оценка «отлично» ставится, если учащийся: выполнил 90 - 100 % работы.

Оценка «хорошо» ставится, если учащийся: выполнил 70 - 89 % работы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил 50 - 69 % работы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если учащийся: выполнил до 49 % работы.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений для разминки, утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его, а также если полностью соблюдались инструкции по охране труда, тщательно соблюдался план работы, предложенный учителем, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

По уровню физической подготовленности:

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов, нормативов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них. Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств учащегося; 2) реальные сдвиги учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «хорошо» - средний и оценке «удовлетворительно» - низкий. При оценке сдвигов учащегося в показателях определенных качеств учитель принимает во внимание особенности развития отдельных из них, динамику изменения у учащихся определенного возраста, исходный уровень конкретного учащегося.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. При оценке темпов прироста на отметку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для ученика определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Если учащийся в рамках прохождения одного раздела программы в первый раз не принес или не передел спортивную форму, то ему пишется замечание в дневник. Если это повторилось во второй раз, то ставится за отсутствие практической работы на уроке оценка в дневник «неудовлетворительно». Если это повторяется и в дальнейшем, за невыполнение и не прохождение практической части программы выставляется в журнал оценка «неудовлетворительно».

Оценка за работу на уроке по разделу «Лыжная подготовка».

Оценка «отлично» выставляется учащемуся, имеющему лыжный инвентарь, переодевшему спортивную форму для занятий на улице и выполнившему все задания учителя на уроке, если полностью соблюдались инструкции по охране труда, отношение к работе на уроке добросовестное, к спортивному инвентарю и оборудованию – бережное.

Оценка «хорошо» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, если соблюдался план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда. Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, полностью выполнил план работы на уроке, полностью соблюдались инструкции по охране труда.

Оценка «удовлетворительно» выставляется учащемуся с лыжным инвентарем, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, если частично соблюдался план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Учащемуся без лыжного инвентаря, если переоделся в спортивную форму для улицы, частично выполнил план работы на уроке, если допущены нарушения инструкции по охране труда.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется учащемуся, если не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, не выполнил план работы на уроке, или допущены грубые нарушения инструкции по охране труда, которые повторялись после замечаний учителя.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Контрольные упражнения для учащихся 5 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м, с	10,	10,1-11,1	11,2	10,4	10,5-11,6	11,7
Бег 300 м, мин, с	1.00	1.01-1.17	1.18	1.07	1.08-1.21	1.22

Бег 10 кругов в зале (500 м), мин, с	2.25	2.45	2.55	2.35	2.55	3.05
Бег 1000 м, мин	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Прыжок в длину с разбега, см	340	339-261	260	300	299-221	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100-90	85	105	100-85	80
Метание мяча (150 г), м	34	33-21	20	21	20-15	14
Бег на лыжах 1 км, мин	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Отжимания в упоре лежа, раз	14	13-9	8	10	9-7	6
Подъем туловища, количество раз за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 секунд	50	49-31	30	55	54-36	35
Приседание на одной ноге с опорой, раз	20	19-15	14	18	17-13	12
Верхняя передача волейбольного мяча над собой, раз	10	8	6	8	6	5
Верхняя передача волейбольного мяча в парах через сетку, раз	10	8	6	8	6	4
Передача баскетбольного мяча в парах от груди за 30 сек, расстояние 2,5-3 м, раз	15	14	12	14	12	10
Ведение баскетбольного мяча по прямой 15м+15 м, правой и левой рукой, с	10,0	10,5	11,5	10,7	11,5	12,5
Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения вокруг 3 стоек, 10м, с	12,0	13,0	14,0	13,0	14,0	15,6
Штрафной бросок, раз из 5 попыток	2	1	Попадание по кольцу	2	1	Попадание по кольцу

Стартовый, полугодовой, итоговый контроль

Стартовый контроль включает в себя тестирование физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа или отжимания из упора лежа (девочки). Проводится контроль в первую-вторую неделю сентября.

Полугодовой контроль включает в себя тестирование физической подготовленности: наклона вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа или отжимания из упора лежа (девочки). Проводится контроль в декабре.

Итоговый контроль включает в себя тестирование основ знаний в письменной форме и тестирование физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа или отжимания из упора лежа (девочки). Проводится контроль в мае.

Контрольные тесты для учащихся 5 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, сек	6,2	5,4-6,1	5,3	6,3	5,5-6,2	5,4
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	8,3-8,5	8,2	9,1	8,7-9,1	8,6
Прыжки в длину с места, см	134	135-178	179	124	123-163	164
Подтягивание на перекладине из виса (мальчики), раз; из виса лежа (девочки), раз	3 и менее	7-4	8 и более	5 и менее	6-13	14 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 и менее	9-13	14 и более	6 и менее	7-9	10 и более
Наклон вперед из положения стоя, см	+3	+5	+9	+4	+6	+13

2. Содержание тем учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Раздел 1. Основы знаний.	В процессе урока
2.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.	96
2.1.	Легкая атлетика	22
2.2.	Гимнастика	20
2.3.	Волейбол	21
2.4.	Баскетбол	18
2.5.	Лыжная подготовка	15
3.	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	В процессе урока
4.	Резервные уроки	6
	Всего	102

Содержание учебных тем

Раздел 1. Основы знаний. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Соблюдение правил безопасности, страховка и разминка.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная гимнастика. Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика. Высокий старт от 10-15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6

м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Гимнастика. Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения в висах и упорах. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Лазание по канату. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полос препятствий; отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами; подъем «полуелочкой»; торможение «плугом» и повороты переступанием; проходить дистанцию 3 км.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Характеристика основных двигательных способностей.

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты (Л. - личностные, М. - метапредметные, П. - предметные)	Дата по плану (№ учебной недели)
1	2	3	4	5
Тема «Легкая атлетика» - 12 часов.				
1	Правила техники безопасности на уроках	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Слышать и слушать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать организационно-методические требования, применяемых на уроках физической культуры, выполнять высокий старт до 10-15 м, встречную эстафету, пробегать в равномерном темпе до 2 минут, играть в подвижную игру «Салки». П. Знать правила ТБ на уроках, технику высокого старта. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 2 минуты без остановки, правила подвижной игры «Салки».	1
2	Высокий старт до 15 метров	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать о высоком старте, «короткой дистанции», пробегать в равномерном темпе до 2 минут, играть в подвижную игру «Салки». П. Знать технику высокого старта, как распределять свои силы, чтобы пробежать 2 минуты без остановки, правила подвижной игры «Салки».	1
3	Бег 60 м с высокого старта. Стартовый	Стартовый контроль. Тестирование бега на	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату,	1

	контроль	30 м	<p>осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Проходить тестирование бега на 30 м, выполнять бег на 60 м с высокого старта, пробегать в равномерном темпе до 3 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Салки».</p> <p>П. Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, технику бега на 60 м с высокого старта. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуты без остановки, правила подвижной игры «Салки».</p>	
4	Бег 60 м с высокого старта. Стартовый контроль.	Стартовый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, пробегать 60 м с высокого старта, прыгать в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 4 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Салки».</p> <p>П. Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, технику высокого старта, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 минуты без остановки, технику прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Салки».</p>	2
5	Бег 60 м с высокого старта	Контрольное выполнение бега на 60 м	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять контрольный бег 60 м с высокого старта, прыгать в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 4 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Знать, как выполнять контрольный бег на 60 м с высокого старта. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 минуты без остановки, технику прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Удочка».</p>	2
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Стартовый контроль.	Стартовый контроль. Тестирование прыжка в длину с места.	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 5 ми-</p>	2

			нут без отдыха, играть в подвижную игру «Удочка». П. Знать, правила проведения тестирования прыжка в длину с места, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 минут без остановки, технику прыжка в длину с разбега, правила подвижной игры «Удочка».	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять прыжок в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 5 минут, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 минут без остановки, правила выбранных спортивных и подвижных игр.	3
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега.	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Выполнять контрольный прыжок в длину с разбега. Контрольное выполнение прыжка в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 6 минут, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 минут без остановки, правила выбранных спортивных и подвижных игр.	3
9	Метание теннисного мяча на дальность	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолевать препятствий и самокоррекции. Метать теннисный мяч на дальность, пробегать в равномерном темпе 1000 м, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать, как выполнять метание теннисного мяча на дальность, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без остановки, правила выбранных спортивных и по-	3

			движных игр.	
10	Бег на 1000 метров	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Метать теннисный мяч на дальность, пробегать дистанцию 1000 м, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать, как выполнять метание теннисного мяча на дальность, правила выбранных спортивных и подвижных игр.	4
11	Бег на 1000 метров	Контрольное выполнение бега на 1000 м.	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Контрольный бег на 1000 м на результат. Метать теннисный мяч на дальность, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать правила проведения контрольного бега на 1000 м, технику метания теннисного мяча на дальность, правила выбранных спортивных и подвижных игр.	4
12	Метание теннисного мяча на дальность	Контрольное выполнение метания теннисного мяча на дальность.	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Метать теннисный мяч на дальность, играть в выбранные спортивные и подвижные игры. П. Знать технику метания теннисного мяча на дальность, правила выбранных спортивных и подвижных игр.	4
Тема «Волейбол» - 21 час.				
13	Стойки и передвижения игрока. Стартовый контроль	Стартовый контроль. Тестирование подтягиваний и	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Проходить тестирование	5

		отжиманий.	подтягиваний и отжиманий, выполнять стойки и передвижения игроков, выполнять челночный бег 3x10 м, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, технику стоек и передвижений игроков, челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Пионербол».	
14	Передача мяча сверху двумя руками. Стартовый контроль.	Стартовый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять стойки и передвижения игроков, выполнять передачи мяча сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, технику стоек и передвижений игроков, передачи сверху двумя руками, правила подвижной игры «Пионербол».	5
15	Передача мяча сверху двумя руками	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять стойки и передвижения игроков, выполнять передачи мяча сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать технику стоек и передвижений игроков, передачи сверху двумя руками, правила подвижной игры «Пионербол».	5
16	Передача мяча над собой	Контрольное выполнение передачи мяча сверху двумя руками	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Контрольное выполнение передачи мяча сверху двумя руками, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать технику передачи сверху двумя руками, правила подвижной игры «Пионер-	6

			бол».	
17	Передача мяча над собой	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять передачи мяча над собой, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику передачи мяча над собой, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	6
18	Передача мяча через сетку	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять передачи мяча над собой, прием мяча снизу, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику передачи мяча над собой, приема мяча снизу. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	6
19	Передача мяча через сетку	Контрольное выполнение передачи мяча над собой	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Контрольное выполнение передачи мяча над собой, выполнять прием мяча снизу, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику передачи мяча над собой, приема мяча снизу. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	7

20	Прием мяча снизу	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Сотрудничать в совместном решении задач. Выполнять прием мяча снизу, нижней прямой подачи мяча, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику приема мяча снизу, нижней прямой подачи мяча. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	7
21	Прием мяча снизу	Контрольное выполнение приема мяча снизу	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Контрольное выполнение приема мяча снизу, выполнять нижнюю подачу мяча, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику приема мяча снизу, нижней прямой подачи мяча. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	7
22	Нижняя прямая подача мяча	Текущий	<p>Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику нижней прямой подачи мяча. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	8

23	Нижняя прямая подача мяча	Текущий	<p>Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Осуществлять действие по образцу заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику нижней прямой подачи мяча. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	8
24	Нижняя прямая подача мяча	Контрольное выполнение нижней прямой подачи мяча	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель. Контрольное выполнение нижней подачи мяча, комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать технику нижней прямой подачи мяча. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	8
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».</p>	9
26	Комбинации из освоенных элементов техники перемеще-	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Осознать само-</p>	9

	ний и владения мячом.		го себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».	
27	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать различные варианты комбинаций из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом, правила подвижной игры «Пионербол».	9
28	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, подвижной игры «Пионербол».	10
29	Подвижная игра «Мяч в воздухе»	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Устанавливать рабочие отношения, учиться работать в группе. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», играть в подвижную игру «Пионербол». П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, подвижной игры «Мяч в воздухе», «Пионербол».	10

30	Подвижная игра «Мяч в воздухе»	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», играть в подвижную игру «Пионербол».</p> <p>П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, подвижной игры «Мяч в воздухе», «Пионербол».</p>	10
31	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в мини-волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, правила мини-волейбола.</p>	11
32	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Текущий	<p>Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в мини-волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, правила мини-волейбола.</p>	11
33	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно оценивать свои действия и действия</p>	11

			партнеров, сохранять заданную цель. Выполнять игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, играть в мини-волейбол по упрощенным правилам. П. Знать правила игр и игровых заданий с ограниченным числом игроков, правила мини-волейбола.	
Тема «Гимнастика» - 20 часов.				
34	Строевые упражнения	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Выполнять строевые упражнения, залезать по канату «в три приема». П. Знать, как выполнять строевые упражнения, технику лазания по канату «в три приема».	12
35	Строевые упражнения. Лазание по канату.	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Выполнять строевые упражнения, залезать по канату, прыгать через короткую и длинную скакалки. П. Знать, как выполнять строевые упражнения, технику лазания по канату. Знать технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку.	12
36	Строевые упражнения. Лазание по канату	Текущий	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять строевые упражнения, лазание по канату, прыгать через короткую и длинную скакалки. П. Знать, как выполнять строевые упражнения, лазание по канату, технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку.	12
37	Лазание по канату. Прыжки через корот-	Контрольное выполнение лазания по канату	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Слышать и слушать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Контрольное вы-	13

	кую и длинную скакалку.		полнение лазания по канату, прыгать через короткую и длинную скакалку. П. Знать технику выполнения лазания по канату, как выполнять прыжки через короткую и длинную скакалку.	
38	Прыжки через короткую и длинную скакалку.	Контрольное выполнение прыжков через короткую скакалку.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Слышать и слушать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять контрольные прыжки через короткую и длинную скакалки. П. Знать, как выполнять контрольные прыжки через короткую и длинную скакалку.	13
39	Кувырок вперед и назад	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять кувырок вперед и кувырок назад. П. Знать технику выполнения кувырка вперед и кувырка назад.	13
40	Кувырок вперед и назад	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять кувырок вперед и кувырок назад. П. Знать технику выполнения кувырка вперед и кувырка назад.	14
41	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Контрольное выполнений подъема туловища из положения лежа на	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проходить контрольное тестирование подъема туловища за 30 секунд, выполнять кувырок вперед и кувырок назад, стойку на лопатках и «мост» из	14

		спине за 30 сек.	положения лежа, акробатическую комбинацию. П. Знать правила проведения контрольного тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Знать технику выполнения кувырка вперед и кувырка назад, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа, акробатической комбинации.	
42	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Выполнять кувырок вперед и кувырок назад, стойку на лопатках и «мост» из положения лежа, акробатическую комбинацию. П. Знать технику выполнения кувырка вперед и кувырка назад, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа, акробатической комбинации.	14
43	Акробатическая комбинация	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять акробатическую комбинацию. П. Знать технику выполнения акробатической комбинации.	15
44	Акробатическая комбинация	Контрольное выполнение акробатической комбинации.	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять контрольную акробатическую комбинацию. П. Знать технику выполнения контрольной акробатической комбинации.	15
45	Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне. По-	Полугодовой контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, выполнять различные варианты висов и упоров, выполнять упражнения на гимнастическом бревне. П. Знать, как проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, какие упражнения на гимнастическом бревне и варианты висов существуют, знать технику	15

	лугодовой контроль.		их выполнения.	
46	Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Выполнять различные варианты висов и упоров, выполнять упражнения на гимнастическом бревне. П. Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне и варианты висов существуют, знать технику их выполнения.	16
47	Мальчики: упражнения в висах и упорах. Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	Контрольное выполнение упражнений на гимнастическом бревне и упражнений в висе и упорах.	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контрольное выполнение различных вариантов висов и упоров, упражнений на гимнастическом бревне. П. Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне и варианты висов существуют, знать технику их выполнения.	16
48	Подтягивание в висе (мальчики) и отжимания в упоре лежа (девочки). Полугодовой контроль.	Полугодовой контроль. Тестирование подтягиваний в висе и отжиманий в упоре лежа	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Активно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проходить контрольное тестирование подтягиваний и отжиманий. Играть в подвижные игры по выбору учащихся. П. Знать правила контрольного выполнения подтягиваний и отжиманий. Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения.	16
49	Вскок в упор присев на	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудниче-	17

	козла, соскок прогнувшись		ства со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Выполнять опорный прыжок. П. Знать технику выполнения опорного прыжка.	
50	Вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Выполнять опорный прыжок. П. Знать технику выполнения опорного прыжка.	17
51	Вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись	Контрольное выполнение опорного прыжка.	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Выполнять контрольный опорный прыжок. П. Знать технику выполнения опорного прыжка.	17
52	Преодоление полосы препятствий.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить полосу препятствий, станции круговой тренировки. П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки.	18
53	Преодоление полосы препятствий.	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по	18

			указанию взрослого. Проходить полосу препятствий, станции круговой тренировки. П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила прохождения станций круговой тренировки.	
Тема «Лыжная подготовка» - 15 часов.				
54	Построение на лыжах. Скольльзящий шаг.	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах скольльзящим шагом, выполнять поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж, проходить дистанцию до 500 м. П. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах скольльзящим шагом, поворота переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции на 500 м на лыжах.	18
55	Построение на лыжах. Скольльзящий шаг.	Текущий	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь передвигаться на лыжах скольльзящим шагом, выполнять поворот переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж, проходить дистанцию до 500 м. П. Знать технику передвижения на лыжах скольльзящим шагом, поворота переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 500 м на лыжах.	19
56	Попеременный двухшажный ход.	Текущий	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, проходить дистанцию до 500 м. П. Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Знать,	19

			как распределять силы для прохождения дистанции до 500 м на лыжах.	
57	Попеременный двухшажный ход.	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, проходить дистанцию до 500 м. П. Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 500 м на лыжах.	19
58	Попеременный двухшажный ход.	Контрольное выполнение попеременного двухшажного хода.	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Слышать и слушать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Выполнять контрольное передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Проходить дистанцию до 500 м. П. Знать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 500 м на лыжах.	20
59	Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 800 м. П. Знать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 800 м на лыжах.	20
60	Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 800 м.	20

			П. Знать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 800 м на лыжах.	
61	Одновременный бесшажный ход.	Контрольное выполнение одновременного бесшажного хода	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Выполнять контрольное передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 800 м. П. Знать технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом, правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 800 м на лыжах.	21
62	Поворот переступанием.	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять поворотов переступанием, выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 800 м. П. Знать технику поворота переступанием, правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 800 м на лыжах.	21
63	Подъем «полуелочкой».	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Слышать и слушать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, создавать заданную цель. Выполнять подъем «полуелочкой», спуски в высокой и низкой стойках, выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследо-	21

			<p>ванием, проходить дистанцию до 1 км.</p> <p>П. Знать технику подъема «полуелочкой», спусков в высокой и низкой стойках, правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 1 км на лыжах.</p>	
64	Спуски в высокой и низкой стойках	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Выполнять спуски в высокой и низкой стойках, торможение «плугом», выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 1 км.</p> <p>П. Знать технику спусков в высокой и низкой стойках, торможения «плугом», правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 1 км на лыжах.</p>	22
65	Торможение «плугом».	Контрольное прохождение на лыжах дистанции 1 км	<p>Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Контрольное прохождение на лыжах дистанции 1 км. Выполнять спуски в высокой и низкой стойках, торможение «плугом», поворот переступанием, подъем «полуелочкой».</p> <p>П. Знать технику торможения «плугом», поворотов переступанием, спусков в высокой и низкой стойках, подъем «полуелочкой». Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 1 км на лыжах.</p>	22

66	Прохождение дистанции 3 км	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слышать и слушать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 3 км.</p> <p>П. Знать правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 3 км на лыжах.</p>	22
67	Прохождение дистанции 3 км	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 3 км.</p> <p>П. Знать правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 3 км на лыжах.</p>	23
68	Прохождение дистанции 3 км	Текущий	<p>Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Выполнять эстафеты с этапом до 100 м, гонки с преследованием, проходить дистанцию до 3 км.</p> <p>П. Знать правила эстафет с этапом до 100 м, гонок с преследованием. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции до 3 км на лыжах.</p>	23
Тема «Баскетбол» - 18 часов.				
69	Стойки, перемещения игроков и остановка двумя шагами и прыжком	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять стойки, перемещения игроков, остановки двумя шагами и прыжком, играть в подвижную игру «Салки».</p> <p>П. Знать варианты стоек, перемещений, остановок игроков, правила подвижной игры</p>	23

			«Салки».	
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Выполнять стойки, перемещения игроков, остановки двумя шагами и прыжком, передавать и ловить мяч двумя руками от груди на месте, играть в подвижную игру «Гонка мячей».</p> <p>П. Знать варианты стоек, перемещений, остановок игроков, передач и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Гонка мячей».</p>	24
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Контрольное выполнение ловли и передачи мяча в парах на месте	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять стойки, перемещения игроков, остановки двумя шагами и прыжком, передавать и ловить мяч двумя руками от груди на месте, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать варианты стоек, перемещений, остановок игроков, передач и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «10 передач».</p>	24
72	Передача мяча двумя руками в движении	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять стойки, перемещения игроков, остановки двумя шагами и прыжком, передавать и ловить мяч двумя руками от груди в движении, играть в подвижную игру «10 передач».</p> <p>П. Знать варианты стоек, перемещений, остановок игроков, передач и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «10 передач».</p>	24
73	Передача	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в раз-	25

	мяча двумя руками в движении		<p>личных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять передачу и ловлю мяча в движении, ведение мяча в движении, играть в подвижную игру «10 передач», «Обведи стойки».</p> <p>П. Знать варианты передач и ловли мяча в парах, ведении мяча в движении, правила подвижной игры «10 передач», «Обведи стойки».</p>	
74	Ведение мяча правой и левой рукой	Текущий	<p>Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции. Выполнять передачу и ловлю мяча в движении, ведение мяча в движении, играть в подвижную игру «Обведи стойки».</p> <p>П. Знать варианты передач и ловли мяча в парах, ведении мяча в движении, правила подвижной игры «Обведи стойки».</p>	25
75	Ведение мяча правой и левой рукой	Контрольное выполнение ведения мяча по прямой на время	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять передачу и ловлю мяча в движении, ведение мяча в движении, играть в подвижную игру «Обведи стойки».</p> <p>П. Знать технику передач и ловли мяча в парах, ведении мяча в движении, правила подвижной игры «Обведи стойки».</p>	25
76	Бросок мяча двумя руками от груди	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча двумя руками с места, играть в подвижную игру «Забрось в корзину».</p> <p>П. Знать, как выполнять бросок двумя руками с места, правила подвижной игры «забрось</p>	26

			в корзину».	
77	Бросок мяча двумя руками от груди	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Контролировать свои действия по результату, сохранять заданную цель. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м. Выполнять бросок мяча двумя руками с места, играть в подвижную игру «Забрось в корзину».</p> <p>П. Знать, правила выполнения тестирования челночного бега 3x10 м, правила как выполнять бросок двумя руками с места, правила подвижной игры «Забрось в корзину».</p>	26
78	Бросок мяча двумя руками от груди	Текущий	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Проходить тестирование наклона вперед из положения сидя. Выполнять бросок мяча двумя руками в движении, играть в подвижную игру «Мяч капитану».</p> <p>П. Знать, правила выполнения тестирования наклона вперед из положения сидя, как выполнять бросок двумя руками в движении, правила подвижной игры «Мяч капитану».</p>	26
79	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Текущий	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, умение работать в группе. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча двумя руками с места, комбинации из освоенных элементов, играть в подвижную игру «Мяч капитану».</p> <p>П. Знать, как выполнять бросок двумя руками с места, комбинации из освоенных элементов, правила подвижной игры «Мяч капитану».</p>	27
80	Комбинации из освоенных элементов: ловля,	Текущий	<p>Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению</p>	27

	передача, ведение, бросок		препятствий и самокоррекции. Выполнять бросок мяча двумя руками в движении, комбинации из освоенных элементов, играть в подвижную игру «Мяч капитану». П. Знать, как выполнять бросок двумя руками в движении, комбинации из освоенных элементов, правила подвижной игры «Мяч капитану».	
81	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Устанавливать рабочие отношения, умение работать в группе. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча двумя руками в движении, комбинации из освоенных элементов, играть в подвижную игру «Мяч капитану». П. Знать, как выполнять бросок двумя руками в движении, комбинации из освоенных элементов, правила подвижной игры «Мяч капитану».	27
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Итоговый контроль	Итоговый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций. М. Устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга и учителя. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Прохождение тестирования челночного бега 3x10 м. Выполнять бросок мяча двумя руками в движении, позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в подвижную игру «Мяч капитану». П. Знать правила прохождения тестирования челночного бега 3x10 м, как выполнять бросок двумя руками в движении, позиционное нападение без изменения позиций игроков, правила подвижной игры «Мяч капитану».	28
83	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Итоговый контроль	Итоговый контроль. Тестирование основ знаний.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Устанавливать рабочие отношения, умение работать в группе. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проходить тестирование основ знаний. Выполнять позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в подвижную игру «Мяч капитану». П. Знать правила прохождения тестирования основ знаний, как выполнять позицион-	28

			ное нападение без изменения позиций игроков, правила подвижной игры «Мяч капитану».	
84	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. М. Устанавливать рабочие отношения, слышать и слушать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть по упрощенным правилам мини-баскетбола. П. Знать, как выполнять позиционное нападение без изменения позиций игроков, правила мини-баскетбола.	28
85	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоговый контроль	Итоговый контроль. Тестирование отжиманий и подтягиваний.	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. Устанавливать рабочие отношения, умение работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Проходить тестирование подтягиваний и отжиманий. Играть по правилам мини-баскетбола. П. Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила мини-баскетбола.	29
86	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Текущий	Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. М. Слышать и слушать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Играть по правилам мини-баскетбола. П. Знать правила мини-баскетбола.	29
Тема «Легкая атлетика» - 10 часов.				
87	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Прыгать в высоту с разбега, пробегать в равномерном темпе до 3 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Удочка». П. Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуты без остановки, правила подвижной игры «Удочка».	29

88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Итоговый контроль	Итоговый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<p>Л. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, прыгать в высоту с разбега, пробегать в равномерном темпе до 3 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Знать правила прохождения тестирования наклона вперед из положения стоя, технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуты без остановки, правила подвижной игры «Удочка».</p>	30
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	Контрольное выполнение прыжка в высоту с разбега	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Прыгать в высоту с разбега, пробегать в равномерном темпе до 4 минут без отдыха, играть в подвижную игру «Удочка».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 минуты без остановки, правила подвижной игры «Удочка».</p>	30
90	Бег 60 м с высокого старта. Итоговый контроль.	Итоговый контроль. Тестирование бега на 30 м	<p>Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Проходить тестирование бега на 30 м, выполнять бег на 60 м, пробегать в равномерном темпе до 5 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры.</p> <p>П. Знать технику выполнения бега на 30, 60 м. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.</p>	30
91	Бег 60 м с высокого старта	Контрольное выполнение бега на 60 м	<p>Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>	31

			<p>Выполнять бег на 60 м, пробегать в равномерном темпе до 6 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры.</p> <p>П. Знать технику выполнения бега на 60 м. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.</p>	
92	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Итоговый контроль.	Итоговый контроль. Тестирование прыжка в длину с места.	<p>Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять прыжок в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе до 8 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры.</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, как распределять свои силы, чтобы пробежать 8 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.</p>	31
93	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность, пробегать в равномерном темпе до 8 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры.</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега, метания теннисного мяча с разбега на дальность. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 8 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.</p>	31
94	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Выполнять метание теннисного мяча с 4-5 шагов</p>	32

			разбега на дальность, пробегать в равномерном темпе до 10 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры. П. Знать технику выполнения метания теннисного мяча с разбега на дальность. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 10 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.	
95	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	Контрольное выполнение метания мяча с разбега на дальность	Л. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Выполнять метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность, пробегать в равномерном темпе до 10 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры. П. Знать технику выполнения метания теннисного мяча с разбега на дальность. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 10 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.	32
96	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Текущий	Л. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. М. Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение и позицию. Формулировать и удерживать учебную задачу. Пробегать в равномерном темпе до 12 минут без отдыха, играть в выбранные подвижные игры. П. Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 12 минут без остановки. Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр.	32
Резервный урок – 6 часов.				
97-102	Резервный урок	Текущий	Л. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них. П. Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать спортивные и подвижные игры.	33-34

