

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МаОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Е.М. Рунина _____

«31» августа 2018 года

Утверждаю

Директор
МаОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Микова Г.М. _____

Приказ №278а _____
от « 31» августа 2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

105 часов 3 часа в неделю

5 класса

Авторы программы М. Я. Виленский, В.И. Лях. Москва
«Просвещение» 2012 г. образовательная ступень нового
стандарта начального образования, По ФГОС

Составитель:

Гришина Мария Николаевна
учитель физической культуры

2018г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МаОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Е.М. Рунина _____

«31» августа 2018 года

Утверждаю

Директор
МаОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Микова Г.М. _____

Приказ №278а _____
от « 31» августа 2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

105 часов 3 часа в неделю

5 класса

Авторы программы М. Я. Виленский, В.И. Лях. Москва
«Просвещение» 2012 г. образовательная ступень нового
стандарта начального образования, По ФГОС

Составитель:

Гришина Мария Николаевна
учитель физической культуры

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное

включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики (14 часов): *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика (22 часа), кроссовая подготовка(17 часов): *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки (20 часов): *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол (15 часов): *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного

нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол (14 часов) : *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Темы олимпийских уроков

1 четверть – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 четверть - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 четверть - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

4 четверть - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;

- рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике осанки, дыхательной гимнастики;

Демонстрировать уровень физической подготовленности 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег 3x10	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	19	10	7	16	8	4
Приседание	120	100	80	110	90	60
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжки в длину с	340	300	260	300	260	220

разбега						
Прыжки в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Кросс 500 м	2.00	2.10	2.20	2.05	2.20	2.30

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 5 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Бег 2000 м	без учёта времени					
3.	Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4.	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5.	Метание мяча 150г, м	34	27	20	21	17	14
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (к-во раз)	6	4	3	-	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (к-во раз)	-	-	-	15	10	8
8.	Лазание по канату с помощью ног (м)	5	4	3	4	3	2
9.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10.	Бег на лыжах 2 км	без учёта времени					
11.	Плавание без учёта времени (м)	25	12	12	25	12	10
12.	Кросс 1500м для бесснежных районов (мин, с)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 5 класса мальчики

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X	низкий	н/средне го	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,6	6,5	6,4 – 5,9	6,0 – 5,3	5,2 -4,9	4,8
Прыжок в длину с места	153,0	132	133 -142	143 – 163	164– 173	174

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	366,0	259,0	260,0 - 312,0	313,0 - 419,0	420,0 - 472,0	473,0
Челночный бег 3x10	9,3	10,0	9,9 – 9,7	9,6 – 9,0	8,9 – 8,7	8,6
Кистевая динамометрия (правая)	17,6	13,0	14,0 – 15,0	16,0 -20,0	21,0 – 22,0	23,0

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 5 класса
девочки

Виды испытаний	Уровни физической подготовленности					
	X	низкий	н/средне го	средний	в/среднего	высокий
Бег 30 м	5,8	6,5	6,4 – 6,2	5,9 – 5,3	5,2 -5,0	4,9
Прыжок в длину с места	146,0	124	125 -135	136 – 156	157 – 167	168
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	325,0	212,0	213,0 - 271,0	272,0 - 386,0	387,0 - 440,0	441,0
Челночный бег 3x10	9,7	10,6	10,5 – 10,2	10,1 – 9,3	9,2 – 9,0	8,9
Кистевая динамометрия (правая)	16,0	11,5	12,0 – 13,5	14,0 -18,0	18,5 – 20,0	23,5

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

предмет «Физическая культура» в 5 классе, учитель Гущина Мария Николаевна

1. Авторы программы М. Я. Виленский, В.И. Лях.

2. М. Я. Виленский, В.И. Лях «Физическая культура»: Учебник для 5 - 7 – го класса. – М. «Просвещение», 2012г.

II образовательная ступень нового стандарта начального образования, 105 часа в год, 3 часа в неделю

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть								
Легкая атлетика 11 часов 1.09 -27.09								
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м		1.09-6.09		Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	Контрольный урок. Бег на 60 м		07.09 – 13.09		Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости,

	на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				высокого старта	задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места			Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине			Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости самостоятельности и личной ответственности
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега		14.09 – 20.09	Рулетка	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега			Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель			Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов		21.09 – 27.09	Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
11	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5				Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности

	бросковых шагов					взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Кроссовая подготовка 8 часов							
12	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут		28.09 – 04.10		Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13	Кроссовый бег до 12 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14	Кроссовый бег до 13 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15	Кроссовый бег до 14 минут		05.10 – 11.10		Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16	Кроссовый бег до 15 минут				Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
17	Кроссовый бег до 16 минут		12.10 – 18.10		Уметь бегать в равномерном темпе до 16 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
18	Кроссовый бег до 17 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, понимание социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

19	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000				Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов							
20	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением		19.10 – 25.10	Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21	Круговая тренировка			Маты, резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22	Кувырок вперед			Маты гимнастические	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23	Кувырок назад		26.10 – 29.10	Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24	Стойка на лопатках			Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

						<i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках			Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
26	«Мост» из положения, лежа на спине		06.11 -08.10	Маты гимнастические	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост « из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27	Комбинация из освоенных элементов			Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
2 четверть							
28	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		09.11 – 15.11	Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29	Опорный прыжок				Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
30	Тестирование сгибание разгибание рук в			Маты гимнастические	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	упоре.					задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
31	Лазанье по канату в два приема		16.11 – 22.10	Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приобретение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема			Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приобретение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
33	Упражнения в равновесии			Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменной ног.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов							
28	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.		23.11 – 29.11		Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
30	Ловля и			Баскетбольные мячи,	Знать, какие варианты бросков	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую	Развитие мотивов учебной деятельности и

	передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении			фишки	существуют,	информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	осознание личностного смысла учения, при 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
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении		30.11 -06.12	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при 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
33	Ведение мяча с изменением направления движения			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		07.12 – 13.12	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
37	Броски в		14.12 – 20.12	Баскетбольные мячи,	Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной деятельности и

	кольцо одной и двумя руками в движении после ведения			фишки	бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	осознание личного смысла учения, при освоении социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при освоении социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия к людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок			Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
44	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо		21.12 – 30.12	Баскетбольные мячи, фишки	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол			Баскетбольные мячи, фишки	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

					упрощенным правилам мини-баскетбол		
3 четверть							
Лыжная подготовка 20 часов							
49	Т.Б. История лыжного спорта; Подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь; лыжные ходы		13.01 – 17.01	Лыжный инвентарь	- знать историю лыжного спорта; - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь; - разбираться в классификации лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать учителя, обсуждать услышанное. <i>Регулятивные:</i> соблюдать технику безопасности. <i>Познавательные:</i> выделять и формулировать познавательные задачи.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.
50	Имена выдающихся лыжников; Техника попеременно двухшажного хода.			Лыжный инвентарь.	- запоминать имена выдающихся лыжников; - описывать технику попеременно двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе упражнений. <i>Регулятивные:</i> соблюдать технику безопасности. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.
51	Техника попеременно двухшажного хода; Развитие выносливости.			Лыжный инвентарь.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременно двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе упражнений. <i>Регулятивные:</i> планировать и регулировать свою деятельность. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости.
52	Применение лыжных мазей; Техника попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.		18.01 -24.01	Лыжный инвентарь.	- применять лыжные мази; - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременно двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе упражнений. <i>Регулятивные:</i> планировать и регулировать свою деятельность. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости.
53	Техника попеременно двухшажного хода. Развитие скоростных способностей			Лыжный инвентарь.	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременно двухшажного хода.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе упражнений. <i>Регулятивные:</i> проявлять уважение к товарищам по команде. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Проявлять активность, выдержку, самообладание.
54	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости			Лыжный инвентарь.	- описывать технику одновременного бесшажного хода	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. <i>Регулятивные:</i> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.
55	- техника одновременного бесшажного		25.01 – 31.01	Лыжный инвентарь.	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. <i>Регулятивные:</i> планировать и регулировать свою	Проявлять самостоятельность, активность.

	хода - развитие выносливости				хода	деятельность. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	
56	- техника одновременного бесшажного хода - развитие скоростных способностей			Лыжный инвентарь.	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками при проведении эстафет. <i>Регулятивные:</i> проявлять уважение к товарищам по команде. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Проявлять активность, выдержку и самообладание.
57	- техника подъема «полуелочкой» - развитие выносливости - режим нагрузки			Лыжный инвентарь.	- описывать технику подъема «полуелочкой»	<i>Коммуникативные:</i> Применять соответствующие понятия и термины. <i>Регулятивные:</i> определять режим индивидуальной нагрузки. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Проявлять интерес к новому учебному материалу.
58	- техника торможения «плугом» - регулирование нагрузки - развитие выносливости		01.02 -07.02	Лыжный инвентарь.	- описывать технику торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> применять соответствующие понятия и термины. <i>Регулятивные:</i> регулировать физическую нагрузку. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости.
59	- техника подъема «полуелочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости			Лыжный инвентарь.	- демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. <i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения задач.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.
60	- техника поворотов переступанием - развитие скоростно-силовых качеств			Лыжный инвентарь.	- описывать технику поворотов переступанием - играть в подвижные игры на лыжах	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр. <i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Познавательные:</i> ставить новые задачи.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.
61	- техника поворотов переступанием - развитие выносливости		08.02 – 14.02	Лыжный инвентарь.	- демонстрировать технику поворотов переступанием - передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Познавательные:</i> выделять и формулировать познавательные задачи.	Проявлять силу воли, самообладание, выдержку.
62	- техника попеременного двухшажного хода			Лыжный инвентарь.	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	<i>Коммуникативные:</i> проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде. <i>Регулятивные:</i> проводить занятия в качестве	Проявлять силу воли, самообладание, выдержку.

	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости					капитана команды, помогать в судействе. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения задач.	
63	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах			Лыжный инвентарь.	- осваивать технику лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде. <i>Регулятивные:</i> проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения задач.	Владеть способами спортивной деятельности
64	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)		15.02 – 21.02	Лыжный инвентарь.	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе упражнений. <i>Регулятивные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачи. <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения задач.	Проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.
65	- передвижение на лыжах 3 км			Лыжный инвентарь.	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<i>Коммуникативные:</i> проявлять адекватные нормы поведения. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в двигательное действие. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	Владеть способами спортивной деятельности
66	- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах			Лыжный инвентарь.	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	<i>Коммуникативные:</i> обсуждать содержание совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> организовывать места занятий. <i>Познавательные:</i> планировать формы занятий.	Уметь организовать свою деятельность.
67	- передвижение на лыжах 3 км		22.02 -27.02	Лыжный инвентарь.	- уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе - знать правила соревнований	<i>Коммуникативные:</i> проявлять адекватные нормы поведения. <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в двигательное действие. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	Владеть способами спортивной деятельности
68	Соревнования 1 км.			Лыжный инвентарь.	- знать правила соревнований	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе соревнований. <i>Регулятивные:</i> проявлять уважение к товарищам по команде. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи.	Уметь следовать правилам соревнований.
Спортивный игры (волейбол) 14 часов							
69	ТБ. Основные правила игры в волейбол.		29.02 – 06.03		Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

	Стойки игрока. Перемещения в стойке.				лицом и спиной вперед	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
70	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений				Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед				Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
72	Передача мяча над собой и через сетку		07.03 – 13.03		Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
73	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками				Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия друг к другу и любви к ближнему, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
74	Развитие координационных способностей				Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
75	Прием мяча двумя руками		14.03 – 21.03		Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, при освоение социальной роли обучающегося,

	снизу					<p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.</p>	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки				Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
77	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки				Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
78	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки				Знать как выполнять нижнюю прямую подачу	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 четверть							
79	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков			Волейбольные мячи.	Знать правила игры в волейбол	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
80	Прием, передача, удар		01.04 – 04.04		Знать, технику нападающего удара	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приобщение к освоению социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81	Позиционное нападение без изменения позиций игроков				Знать, как выполнять позиционное нападения	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, приобщение к освоению социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
82	Игровые упражнения по совершенствованию				Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при

	нию технических приемов					заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Кроссовая подготовка 9 часов							
83	Кроссовый бег до 12 минут		05.04 -10.04		Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
84	Кроссовый бег до 13 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
85	Кроссовый бег до 14 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86	Кроссовый бег до 15 минут		11.04 – 17.04		Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
87	Кроссовый бег до 16 минут				Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
88	Кроссовый бег до 17 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
89	Кроссовый бег		18.04 – 25.04		Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, при и освоение социальной роли обучающегося

	до 16 минут					<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90	Кроссовый бег до 17 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, признание и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000				Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, признание и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика 11 часов							
92	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м		26.04 – 01.05	Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности; свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
93	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности; свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
95	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование		02.05 – 08.05	Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; сочувствия другим людям развитие

	прыжок в длину с места				места	взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	самостоятельности и личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
96	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега, <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
97	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега, <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов		09.05 – 15.05		Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики» <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
99	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.				Малые мячи, фишки	Знать, правила эстафет <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
100	ТБ. Прыжок в высоту с разбега		16.05 – 22.05		Стойки для прыжка в высоту	Знать правила проведения тестирования прыжка в высоту с разбега. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
101	Совершенствование прыжка в высоту с разбега				Стойки для прыжка в высоту	Знать правила проведения тестирования прыжка в высоту с разбега. <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
102	Контрольный урок. Прыжок в высоту с разбега.				Стойки для прыжка в высоту	Знать правила проведения тестирования прыжка в высоту с разбега. <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.

103	Равномерный бег 3 мин Подвижные игры		24.05 – 31.05	Секундомер	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
104	Парные эстафеты с элементами подвижных игр			Фишки, секундомер	Знать правила парных эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных социальных ситуациях
105	Равномерный бег до 5 мин			Секундомер	Знать технику бега на длинных дистанциях	Планировать собственную Деятельность, распределять нагрузку в процессе бега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с низкого старта	10,0	10,4
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 165 —	65 155 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до

15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Литература:

1. Авторы программы М. Я. Виленский, В.И. Лях.
2. М. Я. Виленский, В.И. Лях «Физическая культура»: Учебник для 5 - 7 – го класса. – М. «Просвещение», 2012г.

II образовательная ступень нового стандарта начального образования