

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 корректирующей 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	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>14</b>
Прыжки в длину с	<b>340</b>	<b>300</b>	<b>260</b>	<b>300</b>	<b>260</b>	<b>220</b>

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
<b>1 четверть</b>								
<b>Легкая атлетика 11 часов 1.09 -27.09</b>								
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
<b>Кроссовая подготовка 8 часов</b>							
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
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>							
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 личностного 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 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
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
<b>2 четверть</b>							
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 личного 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 личного 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
<b>Спортивные игры (баскетбол) 15 часов</b>							
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 личного 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 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
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	
<b>3 четверть</b>							
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>							
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.
<b>Спортивный игры (волейбол) 14 часов</b>							
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, 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
<b>4 четверть</b>							
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, признание и освоение 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, признание и освоение 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
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>							
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
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>							
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, способность сопереживать 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