

# Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 26»

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического совета

протокол № 1 от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

Заместитель директора по УМР \_\_\_\_\_ Т.А.Сучкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ И.М.Кобахидзе

\_\_\_\_\_ 2013г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Лицей № 26» \_\_\_\_\_ Л.Н.Устинова

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета

Физическая культура

Класс

5 л1, л2, л3, л4, л5, л6

Уровень общего образования

основное

Учитель

Мысливцева Татьяна Михайловна

Срок реализации программы, учебный год

2013-2014 учебный год

Уровень программы

Базовое изучение предмета

Количество часов по учебному плану

всего: 105 часов в год, в неделю: 3 часа

Программа составлена на основе

Рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы. М, «Просвещение» 2012 г. Под ред.  
А.П. Матвеева

Учебник А.П. Матвеева «Физическая культура 5 класс» М. , «Просвещение» 2012 г.

(название, автор, издательство, год издания)

Рабочую программу составила

подпись

расшифровка подписи

**Методическая оснащенность учебного процесса**

**Учитель Мысливцева Т.М.**

| <b>Класс</b>                                 | <b>Предмет</b>      | <b>Кол-во час/нед.</b> | <b>Программа</b>                                                                                                                   | <b>Уровень программы</b> | <b>УМК.</b>                                                                 |
|----------------------------------------------|---------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 5 л1<br>5 л2<br>5 л3<br>5 л4<br>5 л5<br>5 л6 | Физическая культура | 3                      | Рабочая программа учителя, составленная по рабочей программе А.П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 класс М., «Просвещение», 2012 | базовый                  | Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. М., «Просвещение», 2012 |

## ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5-х классов

| Разделы программы                                  | час<br>ы | четверти  |    |  |           |   |           |   |             |  |    |
|----------------------------------------------------|----------|-----------|----|--|-----------|---|-----------|---|-------------|--|----|
|                                                    |          | I         |    |  | II        |   | III       |   | IV          |  |    |
| 1. Знания о физической культуре                    | 4        | 4         |    |  |           |   |           |   |             |  |    |
| 2. Способы двигательной физкультурной деятельности | 6        | 5         |    |  | 1         |   |           |   |             |  |    |
| Физическое совершенствование (из них):             |          |           |    |  |           |   |           |   |             |  |    |
| 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность     | 8        |           |    |  |           | 8 |           |   |             |  |    |
| Спортивно – оздоровительная деятельность           |          |           |    |  |           |   |           |   |             |  |    |
| 4. Гимнастика с основами акробатики                | 12       |           |    |  | 12        |   |           |   |             |  |    |
| 5. Легкая атлетика                                 | 19       | 5         |    |  |           |   |           |   |             |  | 14 |
| 6. Лыжная подготовка                               | 16       |           |    |  |           |   | 16        |   |             |  |    |
| 7. Баскетбол                                       | 19       |           | 13 |  |           |   |           | 6 |             |  |    |
| 8. Волейбол                                        | 10       |           |    |  |           |   |           |   | 10          |  |    |
| 9. Спортивные (подвижные) игры                     | 8        |           |    |  |           |   |           | 8 |             |  |    |
| <b>Сетка часов</b>                                 | 102      | <b>27</b> |    |  | <b>21</b> |   | <b>30</b> |   | <b>24+3</b> |  |    |
| <b>Резервное время</b>                             | 3        |           |    |  |           |   |           |   |             |  |    |

Мысливцева Т.М.

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 классы Предметная линия учебников А.П. Матвеева (М.,Просвещение,2012).

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,

роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся 5 классов на 105 учебных часа (35 учебных недель при 3 часах в неделю).

Тема и содержание урока во время учебного процесса могут варьироваться по усмотрению учителя, ориентирующегося на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

| № п/п                                                                                                                                                                                                             | Дата | Тема урока (стр. уч-ка, тетр.)                                                 | Решаемые проблемы                                                                                                                                 | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                |                                                                                                                                                   | Понятия                                        | Предметные результаты                                                                  | УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Личностные результаты                                                                                               |
| 1                                                                                                                                                                                                                 | 2    | 3                                                                              | 4                                                                                                                                                 | 5                                              | 6                                                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8                                                                                                                   |
| <p><b>I Четверть - 27 часов</b></p> <p>Знания о физической культуре – 4 часа. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 5 часов. Легкая атлетика – 5 часов. Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.</p> |      |                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| 1                                                                                                                                                                                                                 |      | Олимпийские игры древности. ТБ инструкция №17                                  | Мифы зарождение олимпийских игр. Исторические сведения о древних олимпийских играх. Учебник стр. 6 – 8.                                           | Геракл. Стадия. Стадион.                       | Научатся: характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. | П.: излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Р.: рассказывать о видах спорта входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. К.: объяснять, необходимость возрождения Олимпийских игр.                                                       | Самостоятельно получать сведения об Олимпийских играх современности.                                                |
| <p><b>Легкая атлетика – 5 часов.</b></p>                                                                                                                                                                          |      |                                                                                |                                                                                                                                                   |                                                |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| 2                                                                                                                                                                                                                 |      | Лёгкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка. ТБ. стр. 74 - 75 | Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.                                              | Атлетика. Бег. Прыжки. Метания.                | Научатся: демонстрировать знания по истории легкой атлетики.                           | П.: легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка её становления и развития. Р.: раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья. К.: объяснять значение легкой атлетики для развития физических качеств.                                   | Систематически заниматься легкой атлетикой и активно участвовать в соревновательной деятельности.                   |
| 3                                                                                                                                                                                                                 |      | Бег на длинные дистанции. Стр. 75 - 76                                         | Характеристика технических особенностей бега на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения бега на длинные дистанции. | Скорость. Дыхание. Частота.                    | Научатся: описывать и демонстрировать технику бега на длинные дистанции.               | П.: Определять основные признаки правильной техники бега на длинные дистанции. Р.: выделять отличительные признаки техники бега на длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции. К.: объяснять физические упражнения для самостоятельной техники бега на длинные дистанции, | Систематически заниматься физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. |

|                                                |  |                                            |                                                                                                                                                      |                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|--|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |  |                                            |                                                                                                                                                      |                                                  |                                                                          | демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |
| 4                                              |  | Бег на длинные дистанции.<br>Стр. 75 - 76  | Характеристика технических особенностей бега на длинные дистанции.<br>Физические упражнения для самостоятельного освоения бега на длинные дистанции. | Скорость.<br>Дыхание.<br>Частота.                | Научатся: описывать и демонстрировать технику бега на длинные дистанции. | П.: Определять основные признаки правильной техники бега на длинные дистанции. Р.: выделять отличительные признаки техники бега на длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции. К.: объяснять физические упражнения для самостоятельной техники бега на длинные дистанции, демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. | Систематически заниматься физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. |
| 5                                              |  | Высокий старт.<br>Стр.77- 78               | Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции.<br>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.    | Перенос тяжести тела.<br>Первый укороченный шаг. | Научатся: описывать и выполнять технику высокого старта.                 | П.: описывать технику высокого старта. Р.: выделять основные элементы высокого старта. К.: выполнять высокий старт по команде.                                                                                                                                                                                                                                     | Систематически выполнять упражнения для самостоятельного освоения техники высокого старта.                          |
| 6                                              |  | Бег на короткие дистанции.<br>Стр. 76 -77. | Технические особенности бега на короткие дистанции.                                                                                                  | Многоскоки. Темп.<br>Скорость.                   | Научатся: описывать и выполнять технику бега на короткие дистанции.      | П.: описывать технику бега на короткие дистанции. Р.; выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. К: демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.                                                                                                                                                      | Заниматься физическими упражнениями для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.               |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.</b> |  |                                            |                                                                                                                                                      |                                                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                     |
| 7                                              |  | Спортивные игры баскетбол.<br>94 - 95      | Характеризовать спортивные игры как средства активного отдыха. Краткая историческая справка становление и развитие                                   | Ловля.<br>Передача.<br>Ведение.<br>Броски.       | Научатся: раскрывать значение занятия спортивными играми для             | П. демонстрировать знания по истории становление и развития баскетбола как вида спорта. Р.: характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. К.                                                                                                                                                                                     | Систематически заниматься спортивными играми.                                                                       |

|   |  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                                                                                                                                              | баскетбола.<br>Характеристика<br>основных приёмов игры в<br>баскетбол.                                                                                 |                                                       | укрепления<br>здоровья,<br>развитие<br>физических<br>качеств.                                                                                                                                                          | Демонстрировать знания правил<br>игры в баскетбол.                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                             |
| 8 |  | Баскетбол.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча двумя<br>руками от<br>груди.<br>Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>ловли и<br>передачи<br>мяча. Стр.<br>95 – 97. | Обучение техники ловли<br>и передачи мяча.<br>Оптимальный выбор<br>подводящих упражнений<br>и их последовательности<br>Устранение типичных<br>ошибок.  | Ловля и<br>передача<br>мяча.<br>Методика<br>обучения. | Научатся:<br>характеризова<br>ть и<br>выполнять<br>технику<br>ловли и<br>передачи<br>мяча, стоя на<br>месте и в<br>движении.<br>Взаимодейств<br>овать с<br>партнёрами<br>при работе в<br>парах и<br>подвижной<br>игре. | П.: постановка цели по овладению<br>техникой ловли и передачи мяча. Р.:<br>оценивать и контролировать свои<br>действия в учебной и игровой<br>деятельности. К.: взаимодействовать<br>с партнёрами и оказывать помощь,<br>нуждающимся в ней. | Управлять своими<br>эмоциями при<br>взаимодействии с<br>партнёрами и<br>соперниками в учебной<br>и игровой<br>деятельности. |
| 9 |  | Баскетбол.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча двумя<br>руками от<br>груди.<br>Подвижные<br>игры с<br>элементами<br>ловли и<br>передачи<br>мяча. Стр.<br>95 – 97. | Обучение техники ловли<br>и передачи мяча.<br>Оптимальный выбор<br>подводящих упражнений<br>и их последовательности.<br>Устранение типичных<br>ошибок. | Ловля и<br>передача<br>мяча.<br>Методика<br>обучения. | Научатся:<br>характеризова<br>ть и<br>выполнять<br>технику<br>ловли и<br>передачи<br>мяча, стоя на<br>месте и в<br>движении.<br>Взаимодейств<br>овать с<br>партнёрами<br>при работе в<br>парах и                       | П.: постановка цели по овладению<br>техникой ловли и передачи мяча. Р.:<br>оценивать и контролировать свои<br>действия в учебной и игровой<br>деятельности. К.: взаимодействовать<br>с партнёрами и оказывать помощь,<br>нуждающимся в ней. | Управлять своими<br>эмоциями при<br>взаимодействии с<br>партнёрами и<br>соперниками в учебной<br>и игровой<br>деятельности. |

|    |  |                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                           | подвижной игре.                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                           |
| 10 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. Стр. 95 – 97. | Обучение техники ловли и передачи мяча. Оптимальный выбор подводящих упражнений и их последовательности. Устранение типичных ошибок. | Ловля и передача мяча. Методика обучения. | Научатся: характеризовать и выполнять технику ловли и передачи мяча, стоя на месте и в движении. Взаимодействовать с партнёрами при работе в парах и в эстафете. | П.: постановка цели по овладению техникой ловли и передачи мяча. Р.: оценивать и контролировать свои действия в учебной и игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь, нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности. |
| 11 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. Стр. 95 – 97. | Обучение техники ловли и передачи мяча. Оптимальный выбор подводящих упражнений и их последовательности. Устранение типичных ошибок. | Ловля и передача мяча. Методика обучения. | Научатся: характеризовать и выполнять технику ловли и передачи мяча, стоя на месте и в движении. Взаимодействовать с партнёрами при работе в парах и в эстафете. | П.: постановка цели по овладению техникой ловли и передачи мяча. Р.: оценивать и контролировать свои действия в учебной и игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь, нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности. |
| 12 |  | Ведение мяча. Подвижные                                                                                            | Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Физические                                                                             | Ведение «змейкой».                        | Научатся: характеризовать и                                                                                                                                      | П.: постановка цели по овладению техникой ведения мяча на месте и в движении. Р.: оценивать и                                                                                                                             | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с                                                            |



|    |  |                                                                                |                                                                                                                                        |                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | игры с элементами ловли и передачи мяча. Стр. 97 – 99.                         | упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.                                                          | Координация движений .                    | выполнять технику ведения мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействие с партнёрами в игре.                                 | контролировать свои действия в учебной игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.                                                                                               | партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.                                                |
| 13 |  | Ведение мяча. Подвижные игры с элементами ловли и передачи мяча. Стр. 97 – 99. | Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. | Ведение «змейкой». Координация движений . | Научатся: характеризовать и выполнять технику ведения мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействие с партнёрами в игре.     | П.: постановка цели по овладению техникой ведения мяча на месте и в движении. Р.: оценивать и контролировать свои действия в учебной игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности. |
| 14 |  | Ведение мяча. Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча. Стр. 97 – 99.       | Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. | Ведение «змейкой». Координация движений . | Научатся: характеризовать и выполнять технику ведения мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействие с партнёрами в эстафете. | П.: постановка цели по овладению техникой ведения мяча на месте и в движении. Р.: оценивать и контролировать свои действия в учебной игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности. |
| 15 |  | Ведение мяча. Эстафеты с элементами                                            | Обучение техники ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для                                                                | Ведение «змейкой». Координа               | Научатся: характеризовать и выполнять                                                                                          | П.: постановка цели по овладению техникой ведения мяча на месте и в движении. Р.: оценивать и контролировать свои действия в                                                                                                        | Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и                                               |

|    |  |                                                   |                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|----|--|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | ловли и передачи мяча. Стр. 97 – 99.              | самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.                                                                  | ция движений .                               | технику ведения мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействие с партнёрами в эстафете.                                                                              | учебной игровой деятельности. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.                                                                                                                           | соперниками в учебной и игровой деятельности.                                                                                                                               |
| 16 |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Стр. 99 – 100. | Обучение техники броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска. | Стойка баскетболиста. Имитация . Траектория. | Научатся: характеризовать и выполнять технику броска двумя руками от груди с места, стоя напротив кольца, справа и слева от него. Взаимодействие с партнёрами в игре. | П.: постановка цели по овладению техникой броска мяча двумя руками от груди с места. Р.: анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при демонстрации техники броска. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места. |
| 17 |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Стр. 99 – 100. | Обучение техники броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска. | Стойка баскетболиста. Имитация . Траектория. | Научатся: характеризовать и выполнять технику броска двумя руками от груди с места, стоя напротив кольца, справа и слева от него. Взаимодейств                        | П.: постановка цели по овладению техникой броска мяча двумя руками от груди с места. Р.: анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при демонстрации техники броска. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места. |

|                                               |  |                                                   |                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |  |                                                   |                                                                                                                                 |                                              | ие с партнёрами в игре.                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |
| 18                                            |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Стр. 99 – 100. | Обучение техники броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска. | Стойка баскетболиста. Имитация . Траектория. | Научатся: характеризовать и выполнять технику броска двумя руками от груди с места, стоя напротив кольца, справа и слева от него. Взаимодействие с партнёрами в эстафете. | П.: постановка цели по овладению техникой броска мяча двумя руками от груди с места. Р.: анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при демонстрации техники броска. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места. |
| 19                                            |  | Бросок мяча двумя руками от груди. Стр. 99 – 100. | Обучение техники броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска. | Стойка баскетболиста. Имитация . Траектория. | Научатся: характеризовать и выполнять технику броска двумя руками от груди с места, стоя напротив кольца, справа и слева от него. Взаимодействие с партнёрами в эстафете. | П.: постановка цели по овладению техникой броска мяча двумя руками от груди с места. Р.: анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней. | Управлять своими эмоциями при демонстрации техники броска. Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места. |
| <b>Знания о физической культуре – 3 часа.</b> |  |                                                   |                                                                                                                                 |                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |

|                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20                                                                  |  | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Стр. 9 – 11. | Понимание важности и значения физического развития в жизни человека. Умение оценивать уровень собственного физического развития.                                                             | Физическое развитие. Нормы или стандарты физического развития.     | Научатся: характеризовать понятия «физ. развитие» и его основные показатели; способы измерения этих показателей.                      | П.: сравнивать собственные показатели физ. Развития со стандартами для своего возраста. Р.: контролировать уровень собственного физ. развития. К.: обосновывать свою точку зрения на роль физ. развития в жизни человека.                                                                                                      | Самостоятельно и регулярно контролировать свой уровень физ. Развития и при необходимости корректировать его. |
| 21                                                                  |  | Профилактика и коррекция нарушений осанки. Стр. 12 – 19.                            | Характеристика и выбор средств профилактики и коррекции нарушений осанки. Освоить составление комплексов и выполнение упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.               | Что такое осанка? Профилактика нарушений осанки. Коррекция осанки. | Научатся: выполнять и составлять комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.                                  | П.: определять основные признаки правильной осанки. Р.: оценивать собственную осанку; планировать самостоятельные занятия по проф. и коррекции нарушений осанки. К.: объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.                                                                                          | Систематические занятия физ. упражнениями с целью профилактики или коррекции нарушения осанки.               |
| 22                                                                  |  | Физическая культура человека. Режим дня. Утренняя гимнастика. Стр. 20 -24.          | Характеристика важности значения режима дня. Основные компоненты режима дня для учащихся 5 го класса. УГГ как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. | Режим дня. Зарядка. Определённая последовательность.               | Научатся: объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Характеризовать цель и назначение УГГ. | П.: остановка цели составление режима дня и комплекса УГГ, выполнять режим дня, заниматься УГГ. Р.: определить основные пункты собственного режима дня; подбирать упражнения для индивидуальных комплексов УГГ. К.: заставлять индивидуальный режим дня и недели; соблюдать последовательность и дозировку при выполнении упр. | Самостоятельно соблюдать режим дня и заниматься УГГ.                                                         |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 5 часов.</b> |  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| 23                                                                  |  | Физульт минутки,                                                                    | Характеризовать значение                                                                                                                                                                     | Фузкультп аузы.                                                    | Научатся: характеризова                                                                                                               | П.: составлять комплексы физкультминуток. с учётом                                                                                                                                                                                                                                                                             | Регулярно заниматься физическими                                                                             |

|    |  |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <p>физкульт паузы.<br/>Закаливание.<br/>Стр. 25 -28.</p>                                         | <p>физкультминуток и физкультпауз в течение учебных занятий; закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Правила подбора упражнений и определение их дозировки. Виды закаливания. Правила безопасности и гигиенические требования во время проведения закаливающих процедур.</p>                  | <p>Обтирание.<br/>Обливание.</p>                | <p>ть цель и назначение физкультминуток в режиме учебного дня; цель и значение закаливающих процедур. Выполнять физ. упр. в режиме учебного дня и проводить закаливающие процедуры.</p>                           | <p>индивидуальных особенностей организма и особенностей учебной деятельности; выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Р.: определять необходимости различной физ. нагрузки в режиме учебного дня, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. К.: выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> | <p>упражнениями и закаливающими процедурами, соблюдая дозировку и последовательность.</p>                        |
| 24 |  | <p>Организация и проведения самостоятельных занятий физическим и упражнениями. Стр. 30 – 33.</p> | <p>Характеризовать требования к организации и проведению разнообразных занятий физической культурой. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физической культурой и мест занятий в домашних условиях. Требование безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви.</p> | <p>Спортивный инвентарь, гантели, эспандер.</p> | <p>Научатся: выполнять общие требования к организации и проведению занятий физической культурой в условиях активного отдыха. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора одежды и обуви.</p> | <p>П.: выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации занятий на открытом воздухе, подборе спортивной одежды и обуви. Р.: выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятия и устранять их. К.: готовить места занятий на открытом воздухе и домашних условиях.</p>                                                     | <p>Самостоятельно проводить занятия физической культурой в местах, соответствующих требованиям безопасности.</p> |

|    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Стр. 33 – 34.                   | Обучение составлению комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. Значение ОГ в жизни человека. Цель комплекса ОГ, характеристика видов и разновидностей комплексов. Классификация физ. упр. и правила их подбора. | Комплекс . Физическая работоспособность. Группа мышц. | Научатся: характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. | П.: составлять комплексы упр. с разной оздоровительной направленностью. Р.: различать упр. по признаку включенности в работу основных мышечных групп. К.: обосновывать свою точку зрения на роль занятий ОГ в жизни человека.       | Самостоятельно систематически заниматься ОГ с целью укрепления организма.     |
| 26 | Физическая нагрузка и способы её дозирования . Стр. 34 -35.                               | Характеризовать физическую нагрузку и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физ. культурой. Способы дозирования.                                                                   | Физическая нагрузка. Дозирование. Интервалы отдыха.   | Научатся: характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма.                              | П.: записывать с помощью графических символов ОРУ для самостоятельных занятий. Р.: регулировать физ. нагрузку, используя разные способы её дозирования. К.: обосновывать свою точку зрения на дозирование нагрузки в комплексе упр. | Выбирать доступную физ. нагрузку с целью укрепления и оздоровления организма. |
| 27 | Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физ. культурой. Стр. 35 – 43. | Обучение составлению и оформлению конспектов занятий оздоровительной физ. культурой (комплексы упражнений УГГ и физультминуток). Техника упражнений используемых в утренней зарядке.                                    | Конспект. Графические рисунки.                        | Научатся: составлять, оформлять и выполнять комплексы оздоровительной физ. культуры.                                                                   | П.: описывать технику упражнений для утренней зарядки. Р.: регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. К.: выполнять физ. упр. в соответствующем темпе и ритме.                                      | Поставить цель заниматься самостоятельно физ. упр. каждый день.               |

**Вторая четверть – 21 час.**

Способы двигательной физкультурной деятельности – 1 час. Гимнастика с основами акробатики – 12 часов. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 8 часов.

|                                                     |  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                  |  | Оценка эффективности занятий физической культурой. Стр. – 44 – 48.  | Обучение самонаблюдению и самоконтролю. Самонаблюдение, его цель, назначение и основное содержание. Самоконтроль; простейшие способы измерения ЧСС, определение величины нагрузки для разных форм занятий физ. культурой. | Частота сердечных сокращений (пульс). Способы измерения. Артериальное давление. | Научатся: характеризовать самонаблюдение как длительный процесс как постоянный и регулярной регистрации показателей физ. развития и физ. подготовленности. | П.: определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физ. культурой. Р.: измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям. Регистрировать показатели ЧСС. К.: Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физ. упражнениями. | Систематически вести дневник самоконтроля с измерением ЧСС, пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физ. нагрузки в самостоятельных занятиях физ. культурой. |
| <b>Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.</b> |  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| 29                                                  |  | Гимнастика с основами акробатики. ТБ. Инструкция № 15 стр. 64 – 74. | Характеризовать гимнастику и акробатику как вид спорта. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физ. качеств.                                                           | Спортивная – оздоровительная деятельность. Гимнастика. Акробатика.              | Научатся: характеризовать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физ. качеств.                                      | П.: рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Р.: раскрывать значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физ. качеств. К.: определять своё мнение о значении занятий гимнастикой и акробатикой.                                                                                                                                  | Поставить цель регулярно заниматься гимнастикой и акробатикой.                                                                                                                  |
| 30                                                  |  | Акробатические упражнения. Техника                                  | Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Физ. упр.                                                                                                                                              | Группировка. Кувырок вперёд                                                     | Научатся: характеризовать и выполнять                                                                                                                      | П.: постановка цели по овладению техники кувырка вперёд в группировке и ноги скрестно и описывать технику выполнения. Р.:                                                                                                                                                                                                                                                                        | Самостоятельно заниматься физическими упражнениями для                                                                                                                          |

|    |  |                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |
|----|--|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | выполнения кувырка вперёд в группировке. Стр. 65 -66.     | для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.                                                                    | ноги скрестно.                                                            | технику кувырка вперёд в группировке и кувырка вперёд ноги скрестно. Выполнять правила ТБ и взаимодействовать с другими учениками при выполнении упражнений. | выполнять технику кувырка вперёд в группировке из упора присев, совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Анализировать правильность выполнения упр. К.: взаимодействовать с другими учениками при выполнении упр., соблюдая правила безопасности. | освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.                                           |
| 31 |  | Кувырок назад и упора присев в группировке. Стр. 66 – 67. | Обучение техники выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физ. упр. для самостоятельного выполнения кувырка назад из упора присев. | Переворот через голову. Отталкивание руками. Пространственная ориентация. | Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.                                                        | П.: описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Р.: выполнять курок назад в группировке из упора присев, выявляя грубые ошибки и исправляя их. К.: взаимодействовать с другими учениками, анализируя правильность выполнения упражнения.     | Выполнять физ. упр. для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. |
| 32 |  | Кувырок назад и упора присев в группировке. Стр. 66 – 67. | Обучение техники выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физ. упр. для самостоятельного выполнения кувырка назад из упора присев. | Переворот через голову. Отталкивание руками. Пространственная ориентация. | Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.                                                        | П.: описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Р.: выполнять курок назад в группировке из упора присев, выявляя грубые ошибки и исправляя их. К.: взаимодействовать с другими учениками, анализируя правильность выполнения упражнения.     | Выполнять физ. упр. для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. |
| 33 |  | Кувырок                                                   | Обучение техники                                                                                                                                  | Переворот                                                                 | Научатся:                                                                                                                                                    | П.: описывать технику выполнения                                                                                                                                                                                                                                           | Выполнять физ. упр.                                                                                 |



|    |  |                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |
|----|--|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | назад и упора присев в группировке. Стр. 66 – 67.             | выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физ. упр. для самостоятельного выполнения кувырка назад из упора присев. КУ.                                            | т через голову. Отталкивание руками. Пространственная ориентация.                                        | характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.                                                 | кувырка назад из упора присев в группировке. Р.: выполнять курок назад в группировке из упора присев, выявляя грубые ошибки и исправляя их. К.: взаимодействовать с другими учениками, анализируя правильность выполнения упражнения.                                          | для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.                                         |
| 34 |  | Кувырок назад из стойки на лопатках полушпагат. Стр. 67 – 68. | Обучение технике выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Одновременное сгибание и забрасывание ног за голову. Быстрая постановка рук при перевороте через голову. | Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Разучивать комбинацию по частям. | П.: описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: Разучивать эту комбинацию постепенно, объединяя разученную часть с последующей не разученной. | Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| 35 |  | Кувырок назад из стойки на лопатках полушпагат. Стр. 67 – 68. | Обучение технике выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Одновременное сгибание и забрасывание ног за голову. Быстрая постановка рук при перевороте через голову. | Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Разучивать комбинацию по частям. | П.: описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: Разучивать эту комбинацию постепенно, объединяя разученную часть с последующей не разученной. | Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| 36 |  | Кувырок назад из                                              | Обучение технике выполнения кувырка                                                                                                                                             | Одновременное                                                                                            | Научатся: характеризова                                                                                                                     | П.: описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках                                                                                                                                                                                                           | Выполнять физические упражнения для                                                                                     |

|     |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  | стойки на лопатках полушпага т. Стр. 67 – 68.                                   | назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.                                                    | сгибание и забрасывание ног за голову. Быстрая постановка рук при перевороте через голову. | ть и выполнять технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Разучивать комбинацию по частям.                                                                     | в полушпагат. Р.: выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: Разучивать эту комбинацию постепенно, объединяя разученную часть с последующей не разученной.     | самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.          |
| 37  |  | Ритмическая гимнастика. (девочки). Стр. 68 – 70. Полоса препятствий (мальчики). | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.                     | Танцевальные шаги: мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки.        | Научатся: характеризовать и выполнять технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений. | П.: описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Р.: выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. К.: использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физ. культурой. | Самостоятельно заниматься ритмической гимнастикой под музыку.                                |
| 38. |  | Опорные прыжки. Стр. 70 – 72.                                                   | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка | Разбег. Толчок одной ногой. Толчок двумя ногами.                                           | Научатся: выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный                                                                                             | П.: описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Р.: анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: взаимодействовать с другими учениками, соблюдая правила безопасности.                         | Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. |

|    |  |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                               | на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физ. упр. для самостоятельного освоения техники этого прыжка.                                                                                                                                                                                                |                                                                    | прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |
| 39 |  | Опорные прыжки. Стр. 70 – 72.                                                 | Обучение техники опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физ. упр. для самостоятельного освоения техники этого прыжка. | Разбег. Толчок одной ногой. Толчок двумя ногами.                   | Научатся: выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. | П.: описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Р.: анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: взаимодействовать с другими учениками, соблюдая правила безопасности.                                             | Выполнять физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.                  |
| 40 |  | Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. (Д). Стр. 72 – 73. Полоса | Обучение технике передвижения ходьбой лицом и боком, поворотов, прыжков на гимнастической скамейке, запрыгивание на неё и спрыгивание с неё. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на                                                                                                                                                   | Равновесие. Прыжок вперёд, вверх, прогнувшись. Мягкое приземление. | Научатся: характеризовать и выполнять технику передвижения ходьбой, прыжков на гимнастической скамейке.                                               | П.: описывать технику передвижения на гимнастической скамейке. Р.: выполнять передвижения разными способами на гимнастической скамейке, анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: соблюдать правила техники безопасности при взаимодействии с | Выполнять физ. упр. для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на повышенной опоре. |

|                                                               |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |  | препятстви<br>й.                                                                | гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             | Соблюдать<br>ТБ при<br>выполнении<br>упр.                                                                                | другими учениками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
| <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность – 8 часов.</b> |  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 41                                                            |  | Физкульту<br>рно –<br>оздоровите<br>льная<br>деятельнос<br>ть. Стр. 50<br>– 54. | Физкультурно –<br>оздоровительная<br>деятельность как система<br>занятий, направленная на<br>укрепление здоровья.<br>Развитие гибкости как<br>физического качества.<br>Роль и значение развития<br>гибкости для укрепления<br>здоровья и<br>жизнедеятельности<br>человека. Техника<br>выполнения упражнений<br>для развития гибкости с<br>индивидуально<br>подобранной дозировкой. | Физкульт<br>урно –<br>оздоровит<br>ельная<br>деятельно<br>сть.<br>Гибкость. | Научатся:<br>Выполнять<br>комплексы<br>упражнений<br>для развития<br>гибкости,<br>формировани<br>е правильной<br>осанки. | П.: раскрывать значение развития<br>гибкости для укрепления здоровья,<br>повышения эластичности мышц и<br>связок, подвижности суставов. Р.:<br>выполнять упражнения для<br>повышения подвижности<br>позвоночного столба, амплитуды<br>движений в суставах верхних и<br>нижних конечностей. К.: выполнять<br>упражнения на гибкость после<br>разминки, при появлении<br>болезненных ощущений в мышцах<br>занятия следует прекратить и,<br>немного отдохнув, приступить к<br>выполнению следующего<br>упражнения. | Самостоятельно<br>составлять комплексы<br>упражнений для<br>развития гибкости с<br>индивидуально<br>подобранной<br>дозировкой. |
| 42                                                            |  | Физкульту<br>рно –<br>оздоровите<br>льная<br>деятельнос<br>ть. Стр. 50<br>– 54. | Физкультурно –<br>оздоровительная<br>деятельность как система<br>занятий, направленная на<br>укрепление здоровья.<br>Развитие гибкости как<br>физического качества.<br>Роль и значение развития<br>гибкости для укрепления<br>здоровья и<br>жизнедеятельности<br>человека. Техника<br>выполнения упражнений<br>для развития гибкости с<br>индивидуально                            | Физкульт<br>урно –<br>оздоровит<br>ельная<br>деятельно<br>сть.<br>Гибкость. | Научатся:<br>Выполнять<br>комплексы<br>упражнений<br>для развития<br>гибкости,<br>формировани<br>е правильной<br>осанки. | П.: раскрывать значение развития<br>гибкости для укрепления здоровья,<br>повышения эластичности мышц и<br>связок, подвижности суставов. Р.:<br>выполнять упражнения для<br>повышения подвижности<br>позвоночного столба, амплитуды<br>движений в суставах верхних и<br>нижних конечностей. К.: выполнять<br>упражнения на гибкость после<br>разминки, при появлении<br>болезненных ощущений в мышцах<br>занятия следует прекратить и,<br>немного отдохнув, приступить к<br>выполнению следующего                | Самостоятельно<br>составлять комплексы<br>упражнений для<br>развития гибкости с<br>индивидуально<br>подобранной<br>дозировкой. |

|    |  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |
|----|--|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                            | подобранной дозировкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                     |                                                                                                                                                                                                           | упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                    |
| 43 |  | Физкультурно – оздоровительная деятельность. Стр. 50 – 54. | Физкультурно – оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Развитие гибкости как физического качества. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. | Физкультурно – оздоровительная деятельность. Гибкость.              | Научатся: Выполнять комплексы упражнений для развития гибкости, формировать правильную осанку.                                                                                                            | П.: раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Р.: выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. К.: выполнять упражнения на гибкость после разминки, при появлении болезненных ощущений в мышцах занятия следует прекратить и, немного отдохнув, приступить к выполнению следующего упражнения. | Самостоятельно составлять комплексы упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.       |
| 44 |  | Развитие координации движений. Стр. 55 – 58.               | Развитие координации движений как физического качества. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).                             | Координация движений. Равновесие. Точность движений. Жонглирование. | Научатся: характеризовать и выполнять комплексы упражнений для развития координации движений: упражнения с малым теннисным мячом, упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. | П.: раскрывать значение развития координации движений. Р.: выполнять упражнения, упражнения для развития равновесия, анализировать правильность выполнения упражнения, выявлять грубые ошибки и справлять их. К.: взаимодействовать с другими учащимися для успешного выполнения упражнений.                                                                                                                                                                       | Развивать координацию движений при помощи комплексов физических упражнений с индивидуально подобранной дозировкой. |
| 45 |  | Развитие                                                   | Развитие координации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Координа                                                            | Научатся:                                                                                                                                                                                                 | П.: раскрывать значение развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Развивать координацию                                                                                              |

|    |  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|----|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | <p>координации движений. Стр. 55 – 58.</p>          | <p>движений как физического качества. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</p>                      | <p>ция движений . Равновесие. Точность движений . Жонглирование.</p>         | <p>характеризовать и выполнять комплексы упражнений для развития координации движений: упражнения с малым теннисным мячом, упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.</p>           | <p>координации движений. Р.: выполнять упражнения, упражнения для развития равновесия, анализировать правильность выполнения упражнения, выявлять грубые ошибки и справлять их. К.: взаимодействовать с другими учащимися для успешного выполнения упражнений.</p>                                  | <p>движений при помощи комплексов физических упражнений с индивидуально подобранной дозировкой.</p>                       |
| 46 |  | <p>Развитие координации движений. Стр. 55 – 58.</p> | <p>Развитие координации движений как физического качества. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</p> | <p>Координация движений . Равновесие. Точность движений . Жонглирование.</p> | <p>Научатся: характеризовать и выполнять комплексы упражнений для развития координации движений: упражнения с малым теннисным мячом, упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.</p> | <p>П.: раскрывать значение развития координации движений. Р.: выполнять упражнения, упражнения для развития равновесия, анализировать правильность выполнения упражнения, выявлять грубые ошибки и справлять их. К.: взаимодействовать с другими учащимися для успешного выполнения упражнений.</p> | <p>Развивать координацию движений при помощи комплексов физических упражнений с индивидуально подобранной дозировкой.</p> |

|    |  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                     |
|----|--|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 |  | Комплексы дыхательной гимнастики. Стр. 58 – 59. | Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактики утомления. Дыхательные упражнения сидя на стуле и стоя ноги врозь.                                                                      | Ритмичное дыхание. Выпячивание живота. Втягивание живота. | Научатся: характеризовать выполнять дыхательные упражнения во время занятий физической культурой.         | П.: раскрывать значение дыхательной гимнастикой. Р.: выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке. К.: при занятиях дыхательной гимнастикой освоить специальные упражнения. | Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и включать их комплексы УГГ, физкультминутки и т.п. |
| 48 |  | Формирование стройной фигуры. Стр. 59 – 63.     | Характеризовать связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой. | Сила. Гибкость. Выносливость.                             | Научатся: характеризовать и выполнять упражнения ОРУ с дополнительным отягощением (гантелями) и без него. | П.: поставить цель по развитию правильной осанки и развитию основных физ. качеств. Р.: выполнять ОРУ с дополнительным отягощением (гантелями) и без него.                                                     | Заниматься этими упражнениями самостоятельно, родителями и друзьями.                                |

### III четверть – 30 часов.

Лыжная подготовка – 16 часов. Спортивные игры – баскетбол – 6 часов. Спортивные (подвижные игры) - 8 часов.

### Лыжная подготовка – 16 часов

|    |  |                                                                 |                                                                                                                                      |                                               |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |
|----|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 |  | Лыжные гонки как вид спорта. Учебник, стр. 85 ТБ инструкция №16 | Краткая историческая справка. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. | Лыжный ход. Активный отдых. Развитие качеств. | Научатся: демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок. | П.: раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Р.: оценивать развитие физических качеств. К.: активно участвовать в соревновательной деятельности | Систематические занятия лыжной подготовкой для укрепления здоровья и развития физ. качеств. |
| 50 |  | Передвижение на лыжах. Поперемен                                | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного                                                   | Цикл движений . Скользящ                      | Научатся: описывать и выполнять технику                                          | П. : поставить цель овладеть техникой лыжного хода. Р.: анализировать правильность выполнения, оценивать и выявлять                                                                   | Выполнять физ. Упражнения для самостоятельного усвоения техники                             |

|    |  |                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                           |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |
|----|--|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | ный двухшажный ход стр. 85-87                                   | освоения техники попеременного двухшажного хода. Устранение типичных ошибок.                                                                                    | ие шаги.                                  | передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.                                                   | грубые ошибки. К.: продемонстрировать технику передвижения на лыжах во время прохождения учебной дистанции и помогать другим ученикам, нуждающимся в помощи.                                                                                                                                                   | лыжного хода.                                                                                                                                |
| 51 |  | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход стр. 85-87   | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. Устранение типичных ошибок. | Цикл движений . Скользящие шаги.          | Научатся: описывать и выполнять технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.           | П. : поставить цель овладеть техникой лыжного хода. Р.: анализировать правильность выполнения, оценивать и выявлять грубые ошибки. К.: продемонстрировать технику передвижения на лыжах во время прохождения учебной дистанции и помогать другим ученикам, нуждающимся в помощи.                               | Выполнять физ. Упражнения для самостоятельного освоения техники лыжного хода.                                                                |
| 52 |  | Техника поворота переступанием на месте и в движении стр. 87-88 | Обучение технике поворота переступанием на месте. Физ. упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.                                | Переступание. Тяжесть тела. Опорная лыжа. | Научатся: описывать и выполнять технику поворотов на лыжах стоя на месте                               | П.: анализировать правильность исполнения техники поворота. Р.: оценивать и выявлять ошибки при выполнении. К.: продемонстрировать технику поворотов, не мешая другим учащимся.                                                                                                                                | Выполнять физ. Упражнения для самостоятельного выполнения техники поворотов переступанием.                                                   |
| 53 |  | Техника поворота переступанием на месте и в движении стр. 87-88 | Обучение технике поворотов переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физ. упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. | Переступание. Тяжесть тела. Опорная лыжа. | Научатся: описывать и выполнять технику поворотов переступанием при спуске с небольших пологих склонов | П.: анализировать правильность исполнения техники поворотов при спуске с небольших пологих склонов. Р.: оценивать и выявлять ошибки при выполнении поворотов при спуске с небольших пологих склонов. К.: продемонстрировать технику поворотов при выполнении поворотов при спуске с небольших пологих склонов. | Выполнять физ. Упражнения для самостоятельного выполнения техники поворотов при выполнении поворотов при спуске с небольших пологих склонов. |
| 54 |  | Подъем «лесенкой», «елочкой»,                                   | Обучение основным способам подъема на лыжах и их использование в зависимости от                                                                                 | Подъем «лесенкой», «елочкой               | Научатся: описывать и выполнять технику                                                                | П.: поставить цель научиться технике подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Р.: анализировать правильность выполнения техники                                                                                                                                                                          | Выполнять физ. упражнения для самостоятельного освоения техники                                                                              |



|    |  |                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |
|----|--|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | «полуелочкой» стр. 88-90                              | крутизны горы («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»). Устранение типичных ошибок.                                                                                                     | », «полуелочкой»                                      | подъемов на лыжах способами «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»                                                    | подъемов, оценивать и выявлять грубые ошибки. К.: демонстрировать технику выполнения во время прохождения учебной дистанции, взаимодействовать с другими учениками.                                                                                                                                                     | подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».                                                                                                                |
| 55 |  | Спуск в основной, высокой и низкой стойках стр. 90-92 | Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Обучение технике спуска с гор в основной, высокой и низкой стойках. Устранение типичных ошибок. | Основная стойка.<br>Высокая стойка.<br>Низкая стойка. | Научатся: выполнять правила Т.Б. и описывать и выполнять технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках | П.: поставить цель по овладению техникой спусков с горы основной, высокой и низкой стойках. Р.: анализировать правильное выполнение и выявлять грубые ошибки. К.: характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска; демонстрировать его и оказывать помощь другим ученикам.   | Выполнять физ. упражнения для самостоятельного освоения техники спуска разными способами и взаимодействовать с другими учениками во время спусков и подъемов. |
| 56 |  | Спуск в основной, высокой и низкой стойках стр. 90-92 | Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Обучение технике спуска с гор в основной, высокой и низкой стойках. Устранение типичных ошибок. | Основная стойка.<br>Высокая стойка.<br>Низкая стойка. | Научатся: выполнять правила Т.Б. и описывать и выполнять технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках | П.: поставить цель по овладению техникой спусков с горы в основной, высокой и низкой стойках. Р.: анализировать правильное выполнение и выявлять грубые ошибки. К.: характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска; демонстрировать его и оказывать помощь другим ученикам. | Выполнять физ. упражнения для самостоятельного освоения техники спуска разными способами и взаимодействовать с другими учениками во время спусков и подъемов. |
| 57 |  | Спуск с преодолением бугров и впадин стр. 92          | Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.            | Бугор.<br>Впадина.<br>Группировка.                    | Научатся: описывать и выполнять технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.                              | П.: постановка целей по овладению техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Р.: анализировать технику выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы и оказывать помощь                                                                    | Выполнять физ. упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.                                                |

|    |  |                                                           |                                                                                                                        |                                           |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |
|----|--|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                           | Устранение типичных ошибок.                                                                                            |                                           |                                                                          | нуждающимся.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                      |
| 58 |  | Торможение «плугом» стр. 93                               | Обучение технике Торможение «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом». | Торможение. Плугом. Прямой спуск.         | Научатся: характеризовать и выполнять технику торможения «плугом»        | П.: постановка цели по овладению техникой торможения «плугом». Р.: анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. К.: демонстрировать торможение «плугом» при спуске с пологого склона и взаимодействовать с другими лыжниками.                        | Использовать передвижения, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года. |
| 59 |  | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.                                                          | Техника ходов.                            | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Осваивать технику передвижения на лыжах.                                                                             |
| 60 |  | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.                                                          | Техника ходов.                            | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.                        | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.                           |
| 61 |  | Соревнования по лыжным гонкам: м-2км, д.- 1 км.           | Как достичь высокого результата на дистанции.                                                                          | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.                   | П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.                     | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.                                                              |

|    |  |                                                   |                                                                                  |                                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |
|----|--|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62 |  | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.        | Поворот плугом.                 | Научиться выполнять поворот плугом.     | П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.                                              | Описывать технику передвижения на лыжах.                                                   |
| 63 |  | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом.                 | Научиться выполнять поворот плугом.     | П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.                                    |
| 64 |  | Круговая эстафета с этапом по 150 м               | Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150 м.                               | Эстафета, техника лыжного хода. | Научиться выполнять эстафету по этапам. | П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.                                                                           | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |

**Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.**

|    |  |                                                                        |                                                                                                         |                                             |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |
|----|--|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу . Совершенствование передачи мяча от груди. | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди. | Спортивная игра. Баскетбол , передачи мяча. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Описывать технику игровых приемов.                           |
| 66 |  | Совершенствование передачи от груди. Техника                           | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.           | Передача мяча, ведение мяча.                | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике     | П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: использовать игру баскетбол в                                                 | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |

|    |  |                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|    |  | ведения мяча змейкой.                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                 | ведения мяча змейкой.                                                                          | организации активного отдыха.                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |
| 67 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча.      | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Р.: выполнять правила игры                                                     | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками   |
| 68 |  | КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.                               | Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.                     | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 69 |  | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.                                                     | Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу                       | Техника передачи мяча. Броски по кольцу.                                        | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.                                           | П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.                 | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.    |
| 70 |  | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие                                              | Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ по        | Техника бросков в кольцо. СПУ.                                                  | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить                                         | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий                                                                                | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками   |

|  |  |                                                                                   |                                           |  |                                         |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|--|
|  |  | двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола<br>Подведение итогов по разделу. | баскетбола. Подведение итогов по разделу. |  | двигательные качества по средствам СПУ. |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--|--|

**Спортивные (подвижные игры) 8 часов**

|    |  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 71 |  | ТБ на уроках спортивных игр.<br>Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.<br>Игра по выбору учащихся. | Как вести себя на уроке по теме подвижные игры.<br>Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.<br>Как правильно играть в подвижные игры. | Подвижная игра.<br>Двигательные способности. ОРУ. | Научиться играть в подвижные игры по правилам и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.    | П.: моделировать технику игровых действий и приемов<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий                                                                                                                          | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 72 |  | Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д-перестрелка, м-футбол                                                    | Как развить координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, м-футбол                                                                                   | Координация.<br>Перестрелка, футбол.              | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ.<br>Научиться играть: д – перестрелка, | Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.<br>Р.: использовать игры в организации активного отдыха | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно  |

|    |  |                                                                       |                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                       |                                                                                                                                |                                               | м.- футбол.                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                 |
| 73 |  | Строевая подготовка Д-перестрелка, м – футбол (технические действия). | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, м – футбол (технические действия). | Строевая подготовка. Перестрелка, футбол.     | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть д – перестрелка, м– футбол (технические элементы). | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств | Организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками |
| 74 |  | Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.                     | Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.                                                        | Комплекс ОФП. Пионербол.                      | Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.                                             | П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: использовать игры в организации активного отдыха.                 | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.                    |
| 75 |  | Строевая подготовка . ОФП. Учебная игра пионербол.                    | Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.            | Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Пионербол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.    | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий. Р.: использовать игровые действия для развития физических качеств             | Осуществлять судейство игры.                                                    |
| 76 |  | КУ комплекса ОФП. Учебная игра                                        | Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.                                                                  | Комплекс ОФП. Пионербол.                      | Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол.                                                                  | П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила безопасности.                                                                                                                           | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.                    |

|    |  |                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | пионербола.                                                                                                               |                                                                                                                               |                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                  |
| 77 |  | Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, м – футбол                            | Как правильно выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно играть д – перестрелка, м- футбол (технические элементы)  | Строевая подготовка.<br>Перестрелка, футбол. | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть д – перестрелка, м – футбол (технические элементы). | П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками  |
| 78 |  | Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр, д – перестрелка. М-футбол. Подведение итогов четверти. | Как развить скоростно-силовые качества по средствам СПУ подвижных игр. Д-перестрелка, м – футбол. Подведение итогов четверти. | Скоростно-силовые качества. Подвижная игра.  | Научиться развить скоростно-силовые качества по средствам СПУ. Подвижных игр и играть: д – перестрелка, м – футбол.    | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Р.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий                                                      | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. |

#### IV Четверть

Спортивные игры. Волейбол – 10 уроков. Легкая атлетика – 14 уроков.

#### Спортивные игры. Волейбол – 10 уроков.

|    |  |                                                                |                                                                                                          |                                                 |                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                             |
|----|--|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79 |  | ТС и ТБ по разделу волейбол и легкая атлетика. Инструкция №17. | Как правильно вести себя на уроках волейбола. Как правильно выполнять стойки и перемещения волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста, | Научиться правильно вести себя на уроках волейбола. Научиться | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. Организовывать совместные занятия |
|----|--|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | Стойки и перемещения волейболиста.                                                                                               |                                                                                                                                                                 | перемещения волейболиста.                           | правильно выполнять стойки и перемещения волейболиста.                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   | волейболом со сверстниками.                                                                                       |
| 80 |  | Совершенствование стойки и перемещений волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку и перемещения волейболиста. Как выполнить технику набрасывания мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка и перемещения волейболиста. Прием. Передача. | Научиться правильно выполнять стойку и перемещения волейболиста. Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Доброжелательно относиться к своим одноклассникам в игре. |
| 81 |  | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.                                    | Как совершенствовать технику набрасывания мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху.                                                                | Прием. Передача. Набрасывание мяча.                 | Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.                                                                  | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.                          | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Учиться не создавать конфликтных ситуаций в игре.   |
| 82 |  | Совершенствование                                                                                                                | Как совершенствовать технику набрасывания мяча                                                                                                                  | Прием. Передача                                     | Научиться технике                                                                                                                                       | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.:                                                                                                                           | Осуществлять судейство игры. Учится личной                                                                        |



|    |  |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                               |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | техники набрасывания мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.                                                              | над собой, технику приема и передачи мяча сверху.                                                                                                                                                | мяча сверху. Набрасывание мяча.                 | набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.                                                                  | моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | ответственности за свои поступки.                                                                             |
| 83 |  | КУ – техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. | Научиться качественно выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно выполнять технические действия волейболиста. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.                                                       | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Доброжелательно относиться к партнерам по игре. |
| 84 |  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней                                                                  | Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.                                                                                       | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.    | Научиться технике приема и передачи мяча, технике прямой нижней подачи.                                                               | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.                                             | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Находить выходы из спорных ситуаций.            |

|    |  |                                                                                           |                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | подачи.                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
| 85 |  | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование прямой нижней подачи.      | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать Прямую нижнюю подачу.                             | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться выполнять прямую нижнюю подачу. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.                                                                                                                                                        | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Учиться не создавать конфликтных ситуаций в игре.     |
| 86 |  | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование прямой нижней подачи. | Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с прямой нижней подачи.                                                                       | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться приему и передачи мяча в парах с прямой нижней подачи.                                                  | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. Учиться личной ответственности за свои поступки.                                       |
| 87 |  | КУ – прямая нижняя подача. Совершенствование технических действий волейбола.              | Как правильно выполнить на оценку прямую нижнюю подачу. Как совершенствовать технические действия волейболиста. Как правильно играть в волейбол. | Техническое действие волейболиста.           | Научиться качественному выполнению прямой нижней подачи. Научиться техническим действиям волейболиста в           | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.                                                                                                                     | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |

|    |  |                                                                                                                                                             |                                                                                          |                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | Учебная игра.                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                             | игре.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
| 88 |  | Совершенствование технических действий волейболиста (прием, передача, подача). Учебная игра по правилам волейбола. Подведение итогов по разделу «Волейбол». | Как совершенствовать технические действия волейболиста. Как правильно играть в волейбол. | Техническое действие волейболиста. Правила игры в волейбол. | Научиться качественному выполнению технических действий волейболиста. Играть в волейбол по правилам игры. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности при игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Развивать физические качества – координацию, ловкость, выносливость. |

**Легкая атлетика – 14 уроков.**

|    |  |                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 89 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания | Как правильно выполнить прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Как правильно выполнить метание мяча в горизонтальную цель. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. «Перешагивание». Метание мяча. Горизонтальная цель. «Прыгучесть». | Научиться правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Научиться прыгать в высоту способом «перешагивание». Научиться метать мяч в горизонтальную | Р.: применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой, включать прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений. | Формировать позитивное отношение к утренней зарядке. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |  |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку 30 сек.                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                | ю цель. Выполнить максимальное количество прыжков через скакалку за 30 сек.                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                         |
| 90 |  | Совершенство вание техники прыжка в высоту с разбега. КУ – метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку за 45 сек. | Как совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Как правильно выполнить КУ по метанию мяча в горизонтальную цель. | Разбег, отталкивание, полет, приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». КУ. Совершенствование техники. | Научиться качественно выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» Выполнить КУ по метанию мяча в горизонтальную цель. Выполнить максимальное количество прыжков через скакалку за 45 сек.. | Р.: оценивать правильность выполнения техники прыжка в высоту, адекватно воспринимать оценку учителя по метанию мяча в горизонтальную цель. П.: осуществлять анализ выполнения техники прыжка в высоту. К.: уметь исправлять ошибки в технике прыжка в высоту, указанные учителем. | Описывать технику выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Самостоятельно развивать «прыгучесть». |
| 91 |  | КУ – техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                | Как правильно выполнить технику прыжка в высоту с разбега. Как научиться правильно метать мяч в вертикальную цель.        | Техника прыжка в высоту. Вертикальная цель.                                                                                    | Качественно выполнять технику прыжка в высоту на малых высотах. Научиться метать мяч в                                                                                                                    | Р.: оценивать правильность выполнения техники прыжка в высоту, метания мяча в вертикальную цель. П.: осуществлять анализ выполненных двигательных действий. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе освоения прыжка в высоту и метания мяча в цель.                     | Описывать технику выполнения и самостоятельно осваивать прыжок в высоту с разбега.                      |

|    |  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку за 1 мин.                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                | вертикальную цель. Выполнить наибольшее количество прыжков через скакалку за 1 минуту.                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
| 92 |  | Техника высокого старта. КУ – метание мяча в вертикальную цель. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | Как выполнять технику высокого старта. Как выполнить КУ по метанию мяча в вертикальную цель. Как выполнять прыжок в длину с разбега.  | Высокий старт. Дистанция . Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление. | Научиться выполнять высокий старт. Выполнить КУ по метанию мяча в вертикальную цель. Освоить технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.                                                               | Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении техники высокого старта, прыжка в длину с разбега. |
| 93 |  | Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с                                                          | Как совершенствовать технику высокого старта, технику прыжка в длину с разбега. Как выполнить КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту. | Средние и длинные дистанции в беге. Средневики, стайер.                                        | Качественно выполнять технику высокого старта. Освоить технику прыжка в длину с разбега.                                       | Р.: адекватно воспринимать оценку учителя за КУ –прыжки через скакалку за 1 минуту, исправлять ошибки в технике высокого старта и в прыжках в длину с разбега. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения двигательных | Описывать технику высокого старта и прыжка в длину с разбега и самостоятельно их осваивать.               |

|    |  |                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | разбега. КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.                                         |                                                                                                                       |                                                                                                   | Выполнить КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.                                                                                       | действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |
| 94 |  | Стартовый разгон. КУ – прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность.      | Как выполнить стартовый разгон. Как выполнить КУ – прыжок в длину с разбега. Как выполнить метание мяча на дальность. | Стартовый разгон. Разбег, отталкивание, полет, приземление, заступ. Хват мяча, траектория полета. | Правильно выполнять стартовый разгон. Качественно выполнить КУ – прыжок в длину с разбега. Научиться технике метания мяча на дальность. | Р.: оценивать правильно выполнение техники прыжка в длину с разбега, адекватно воспринимать оценку учителя. П.: осуществлять анализ выполнения техники стартового разгона, прыжка в длину с разбега. К.: участвовать в коллективном обсуждении двигательных действий – стартового разгона и прыжка в длину с места.  | Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении стартового разгона и прыжка в длину с места. |
| 95 |  | КУ – бег на 60 метров на результат. Совершенствование техники метания мяча на дальность. | Как правильно выполнить бег 60 м на результат. Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.                | Бег на короткие дистанции – спринт. Спринтер. Метатель.                                           | Выполнить учебный норматив в беге на 60 м. Освоить технику метания мяча на дальность.                                                   | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой, оценивать правильность выполнения техники метания мяча на дальность. П.: осуществлять анализ выполненных действий – бега на 60 метров и метания мяча на дальность. К.: соблюдать правила техники безопасности при метании мяча на дальность. | Описывать технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно.                                        |
| 96 |  | КУ – метание мяча на дальность. Развитие                                                 | Как правильно выполнить метание мяча на оценку. Как развивать выносливость.                                           | Заступ. Траектория полета. Выносливость.                                                          | Выполнить учебный норматив в метании мяча на дальность.                                                                                 | Р.: включать упражнения в метании на дальность, в цель в различные формы занятий физическими упражнениями. П.: анализировать технику выполнения метания мяча на дальность. К.:                                                                                                                                       | Самостоятельно осваивать разнообразные виды метания мяча, развивать выносливость.                   |

|    |  |                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                        |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | выносливости – бег до 5 минут.                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                         | Пробежать в среднем темпе 5 минут.                                                                                     | адекватно реагировать на замечания учителя, вступать в диалог с одноклассниками.                                                                                                                                                        |                                                                                        |
| 97 |  | Техника толкания набивного мяча.<br>Развитие выносливости – бег до 6 минут.                                              | Как правильно выполнить технические действия в толкании набивного мяча.<br>Как развивать выносливость.                                | Толкание мяча.<br>Набивной мяч.                         | Научиться технике толкания набивного мяча.<br>Пробежать в среднем темпе 6 минут.                                       | Р.: оценивать правильность выполнения техники толкания набивного мяча. П.: демонстрировать вариативное выполнение толкания набивного мяча. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе освоения техники толкания набивного мяча. | Самостоятельно осваивать технику толкания набивного мяча, развивать силу.              |
| 98 |  | Техника эстафетного бега.<br>Совершенствование техники толкания набивного мяча.<br>Развитие выносливости бег до 7 минут. | Как правильно выполнять эстафетный бег. Как совершенствовать технику толкания набивного мяча.<br>Как развить выносливость.            | Эстафетный бег.<br>Эстафетная палочка.<br>Выносливость. | Научиться эстафетному бегу.<br>Совершенствовать технику толкания набивного мяча.<br>Пробежать в среднем темпе 7 минут. | Р.: формировать предполагаемую цель и задачи урока. П.: анализировать материал предыдущего урока. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь при выполнении двигательных действий.                         | Доброжелательно относиться к одноклассникам во время освоения двигательных действий.   |
| 99 |  | КУ – техника толкания набивного мяча.<br>Техника передачи эстафетной палочки.                                            | Как правильно выполнить технику толкания набивного мяча. Как выполнить технику передачи эстафетной палочки. Как развить выносливость. | Эстафетный бег.<br>Эстафетная палочка.                  | Качественно выполнять технику толкания набивного мяча.<br>Научиться выполнять передачу                                 | Р.: давать самооценку своей работы на уроке. П.: демонстрировать технику толкания набивного мяча. К.: учиться адекватно оценивать свои действия.                                                                                        | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |

|     |  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  | Развитие выносливости бег до 8 минут.                                                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                 | эстафетной палочки. Пробежать в среднем темпе 8 минут.                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   |
| 100 |  | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (коридор для передачи эстафеты). Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие выносливости бег до 10 минут. | Как передавать эстафетную палочку в коридоре. Как совершенствовать передачу эстафетной палочки. Как развивать выносливость. | Коридор для передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.    | По правилам соревнований передавать палочку в коридоре. Научиться правильно передавать палочку во встречных эстафетах. Пробежать в среднем темпе 10 минут. | Р.: включать беговые упражнения и эстафеты в различные формы занятий физкультурой. П.: применять игры и эстафеты для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками во время проведения эстафет.                                                                                                      | Доброжелательно относиться к одноклассникам, управлять своими эмоциями и оказывать помощь при проведении эстафет. |
| 101 |  | КУ – бег 1000 метров. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.                                                                                                     | Как выполнить КУ – бег на 1000 метров. Как применять беговые, прыжковые и метательные упражнения в эстафетах.               | Выносливость. Распределение сил по дистанции. «Второе дыхание». | Выполнить учебный норматив в беге на 1000 метров.                                                                                                          | Р.: учиться распределять свои силы по дистанции в беге на выносливость. П.: анализировать выполнение учебного норматива в беге на выносливость. К.: взаимодействовать со сверстниками и оказывать необходимую помощь при выполнении контрольного норматива в беге на выносливость и в проведении подвижных игр и эстафет. | Организовывать совместные занятия с одноклассниками бегом и подвижными играми.                                    |



|     |  |                                                                   |                                                                                                                                                         |                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 102 |  | Круговая тренировка. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика». | Как построить занятия круговой тренировкой. Как подобрать упражнения для круговой тренировки. Как влияют занятия легкой атлетикой на организм человека. | Круговая тренировка. «Королева спорта». | Научиться правильному построению занятий круговой тренировкой (подбор упражнений, чередование упражнений, дозировка). | Р.: планировать свои действия при выполнении круговой тренировки, оценивать правильность выполнения упражнений круговой тренировки. П.: применять занятия круговой тренировки для развития физических качеств. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий круговой тренировкой (оказывать помощь, оценивать как свои так и их действия, корректировать их). | Формировать положительное отношение к урокам физической культуры. Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями. |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Резервное время – 3 часа.**

## Список литературы.

1. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
2. Модель и алгоритм деятельности общеобразовательного учреждения в условиях введения новых ФГОС общего образования с кейсом проектов локальных актов ОУ (на примере одного ОУ; начальная ступень) - РАО;
3. Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1 / (М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Кабанова и др.) ; под. Ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
4. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.) ; под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
6. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
7. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
9. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
10. Проектные задачи в начальной школе: пособие для учителя / (А.Б. Воронцов, В.М. Заславский, С.В. Егоркина и др.); под ред. А.Б. Воронцова. 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
12. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
13. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
14. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
14. Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2011.
15. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя. / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: - Просвещение, 2010.