**Пояснительная записка**

Рабочая программа общего образования для 5 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном общеобразовательном стандарте второго поколения. В них так же учитывается основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, а также на основании следующих нормативных документов;

1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.

2. Примерные программы основного общего образования «Стандарты второго поколения» М. «Просвещение».

**Общая характеристика предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения-физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (Физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Цель обучения:**

**-**формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья , оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры

-обучение методике движений

-развитие координационных ( точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные ( скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей

-формирование элементарных знаний о личной гигиене.

- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

-формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия , активно развивается мышление, творчество, самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Понятие «база » и « содержание курса» основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации :**

-требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования

-концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

-Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012г.

-Федерального закона « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г № 329ФЗ

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года

-приказа Минобрнауки « О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» от 30 августа 2010 года № 889

**Учебный план**

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 105часа т.е. 35 учебных недель.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ( приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:** воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству,знание истории физической культуры своего народа,усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества,воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной,формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировозрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

**В области познавательной культуры**: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями,

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, овладение умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня,умение проводит туристические пешие походы, готовить снаряжения и благоустраивать места стоянок,соблюдать правила безопасности,умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

**В области эстетической культуры:** умение длительно сохранять правильную осанку,формирование потребности иметь хорошее телосложение,формирование культуры движения, умение двигаться легко, красиво, непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом,владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание,уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

**В области физической культуры:** владение умениями,в циклических и ациклических локациях: с максимальной скоростью пробегать 60м, из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»,метание на дальность и меткость,

-**в гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки через козла в длину и в ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперед, назад, в стойку на голове и руках, мост

-**в единоборствах** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке

-**в спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам), демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности**,** уметь самостоятельно планировать пути достижения целей**,** умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности**,** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения**,** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками**,** умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**,** умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:**

**В области познавательной культуры:** овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств,понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека**,** понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих**,** проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности**,** ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий**,** приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность**,** закрепление умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**В области эстетической культуры:** знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасные последствия**,** понимание культуры движения человека**,** восприятие спортивного соревнования ка культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме**,** владение умений вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности**,** владение умений логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием**,** владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры**,** владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса** **«Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Обучающийся научится:**

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

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо осво­енных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, де­монстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов Рос­сии);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятель­ности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивиду­ального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научится:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической куль­туры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показате­лях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание курса**

**К концу учебного года учащиеся научатся:**

**-по разделу «Знания о физической культуре»** - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложение. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой .**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры**. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

**Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости

**Критерии оценивания образовательных результатов:**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки(«3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, используя примеры из практики своего опыта.

Оценка «4» ставиться за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация им учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т. д.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основным методом оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрация классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высоким.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеперечисленных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Требования к двигательной подготовленности учащихся 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Пастухов Виктор Сергеевич Учитель физической культуры**

**Первая квалификационная категория**

**2015-2016 учебный год**

**С. Новичиха**

**Учебно методический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание (наименование раздела, темы)** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 30 |
| 2 | Баскетбол | 21 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные (подвижные) игры | 7 |
| 6 | Волейбол | 10 |
|  | ВСЕГО | 105 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока.** | **Количество часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Оборудование** | **Планируемые результаты** | | | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** | Планируемая | Фактическая |
| **Легкая атлетика** | | **12 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТБ по разделу. Развитие общей выносливости. Строевая подготовка. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Жур по ТБ. Спорт площадка | Научиться выполнять строевую подготовку и бег на выносливость | Описывать упражнения влияющие на развитее выносливости. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение строевой подготовки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 1 неделя  (с 01.09 по 05.09 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. на результат. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Беговая дорожка. Секундомер | Научить выполнять технику высокого старта в беге на 30м. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Р.: Применять беговые упражнения для развития физических качеств.  П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 1 неделя  (с 01.09 по 05.09) |  |
| 3 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Рулетка. Спорт площадка. | Научиться выполнять прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений, выявлять и исправлять типичные ошибки. | Р.: применять прыжковые упражнения для развитее физических качеств.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | 1 неделя  (с 01.09 по 05.09) |  |
| 4 | Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -500м. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Малый мяч. Беговая дорожка. Секундомер | Научиться метать мяч и пробегать 500м. | Описывать технику метание малого мяча. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение метания мяча и бега 500м.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 2 неделя (с07.09 по 12.09) |  |
| 5 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Секундомер. Малый мяч | Научиться за короткий отрезок времени преодолевать 60м. | Описывать технику бега и технику метания. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение метания мяча.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 2 неделя (с07.09 по 12.09) |  |
| 6 | Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 600м. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Малый мяч. Беговая . Секундомер | Научиться преодолевать 600м. на выносливость. | Выявлять и устранять типичные ошибки. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение метания мяча.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения кроссовой подготовки | 2 неделя (с07.09 по 12.09) |  |
| 7 | КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Малый мяч. Прыжковая яма. Рулетка | Научиться выполнять метание на дальность. | Выявлять и устранять типичные ошибки | Р.: применять прыжковые упражнения для развитее физических качеств.  П.: демонстрировать вариативное выполнение метания мяча.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе сдачи метания на дальность. | 3 неделя (с14.09 по 19.09) |  |
| 8 | Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Прыжковая яма. Спортзал. Секундомер. Рулетка | Научиться челночному бегу и прыжку в длину с разбега. | Описывать технику выполнения челночного бега. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | 3 неделя (с14.09 по 19.09) |  |
| 9 | КУ - прыжок в длину с разбега. Кросс – 700м. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Прыжковая яма. Рулетка. Секундомер. | Научиться технично выполнять прыжок в длину с разбега и правильному дыханию при беге на 700м. | Описывать правильную технику на дистанции 700м. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе кроссовой подготовки. | 3 неделя (с14.09 по 19.09) |  |
| 10 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Спорт зал. Сек. | Научиться развивать физические качества. | Преодолевать дистанцию 3х10м. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе СБУ. | 4 неделя (с 21.09 по 26.09) |  |
| 11 | Преодоление полосы препятствий. Кросс – 750м. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сек. Спортзал | Научиться технично преодолевать легкоатлетическую полосу препятствий. | Описывать технический бег по дистанции на 750м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений при прохождение полосы препядствий  К.: Соблюдать правила безопасности. | 4 неделя (с 21.09 по 26.09) |  |
| 12 | КУ - М – 1000 м. Д – 500 м. Подведение итогов по разделу. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Стадион. Секундомер. | Научиться правильному дыханию в деге. | Описывать технику бега по дистанции 1000 и 500м. | Р.: Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  К.: Взаимодействовать со сверстниками в процессе сдачи нормативов. | 4 неделя (с 21.09 по 26.09) |  |
| **Баскетбол** | | **15часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | ТБ по разделу. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам ОРУ. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Журнал по ТБ. Спортзал | Научиться выполнять стойку баскетболиста. | Описывать технические действия баскетболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 5 неделя (с 28.09 по 03.10) |  |
| 14 | Техника ведения мяча. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Свисток. б\б мячи. | Научиться выполнять технику ведения мяча. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 5 неделя (с 28.09 по 03.10) |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника передачи мяча в парах. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 5 неделя (с 28.09 по 03.10) |  |
| 16 | Техники ведения мяча в шаге. Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | Научиться выполнять передачу двумя руками от груди., технике ведения мяча. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 6 неделя (с 05.10 по 10.10) |  |
| 17 | Совершенствование техники передачи мяча в тройках. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | Научиться ведению мяча в шаге с передачей мяча в тройках. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 6 неделя (с 05.10 по 10.10) |  |
| 18 | Техника броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | Научиться ведению мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 6 неделя (с 05.10 по 10.10) |  |
| 19 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | Научиться ведению мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 7 неделя (с12.10 по 17.10) |  |
| 20 | КУ – техники ведения мяча. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться ведению мяча с передачей в тройках и броском одной рукой в кольцо. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 7 неделя (с12.10 по 17.10) |  |
| 21 | КУ – техники передачи мяча. Остановка в два шага передача. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться остановке в два шага. | Описывать технические действия баскетболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 7 неделя (с12.10 по 17.10) |  |
| 22 | Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться соединять технические действия: остановка и передача | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 8 неделя  (с19.10 по 24.10) |  |
| 23 | КУ - бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться соединять технические действия: остановка и передача | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 8 неделя  (с19.10 по 24.10) |  |
| 24 | Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться техническому действию баскетбола: остановка- передача и опробировать на игре. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 8 неделя  (с19.10 по 24.10) |  |
| 25 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться техническому действию баскетбола: остановка- передача и опробировать на игре. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 9 неделя  (с26.10 по 30.10) |  |
| 26 | Игра в баскетбол 3\*3 по упрощенным правилам. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток. | Научиться играть 3\*3 | Описывать технические действия баскетболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 9 неделя  (с26.10 по 30.10) |  |
| 27 | Тренировка по подтягиванию. Подведение итогов четверти. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Навесная перекладина | Научиться потягиваться | Организовывать и проводить самостоятельные занятия по подтягиванию | Р.: выполнять нормативы физической подготовки.  П.: преодолевать трудности и проявлять волевые качества.  К.: взаимодействовать со сверстниками. | 9 неделя  (с26.10 по 30.10) |  |
| **Гимнастика** | | **21час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | ТБ по разделу. Строевые приемы. Обучение висам. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Журнал по ТБ. Навесная перекладина | | Научиться строевым приемам и висам | Анализировать технику выполнения упражнений. | Р.: Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  П.: Описывать технику висов.  К.: Оказывать помощь в страховке сверстникам при упражнении вис. | 10 неделя  (с09.11 по 14.11) |  |
| 29 | Строевая подготовка. Подтягивание на перекладине. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Навесная перекладина. Маты | | Научиться лазить на канате в два приема и подтягиваться на перекладине. | Самостоятельно осваивать подтягивание на перекладине. | Р.: планировать лазанье по канату в два приема.  П.: Описывать технику лазанья по канату.  К.: Уметь анализировать выполнения упражнения сверстников. | 10 неделя  (с09.11 по 14.11) |  |
| 30 | Техника лазанья по канату. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Канат Маты | Научиться развивать физические качества по средства СПУ и лазанье по канату | Организовывать и проводить самостоятельно СПУ | Р.: Использовать СПУ в различных формах занятий физической культурой.  П.: Описывать технику лазанья по канату.  К.: соблюдать правила безопасности. | 10 неделя  (с09.11 по 14.11) |  |
| 31 | Совершенствование висов. Подтягивание на перекладине. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Навесная перекладина. Маты | Научиться строевым приемам, висам и подтягиванию. | Описывать технику строевых приемов | Р.: применять висы для подтягивания.  П.: Описывать технику строевых приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе урока | 11 неделя  (с16.11 по 21.11) |  |
| 32 | КУ – подтягивание на перекладине. Техника кувырка назад в группировке. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Навесная перекладина. Маты. | Научиться технике кувырка назад | Соблюдать правила безопасности. | Р.: использовать подтягивание в различных формах занятий.  П.: Описывать технику кувырка назад.  К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов. | 11 неделя  (с16.11 по 21.11) |  |
| 33 | Совершенствование кувырк назад в группировке. Техника кувырка вперед.. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты. | Научиться кувыркаться назад и вперед, сгибать и разгибать рук в упоре лежа. | Описывать понятие группировки | Р.: использовать отжимание в различных формах занятий ФК.  П.: Описывать технику кувырка назад вперед  К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов. | 11 неделя  (с16.11 по 21.11) |  |
| 34 | Совершенствование кувырка вперед и назад. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты | Научиться кувыркаться назад и вперед, сгибать и разгибать рук в упоре лежа. | Описывать понятие группировки | Р.: использовать отжимание в различных формах занятий ФК.  П.: Описывать технику кувырка назад вперед  К.: Оказывать помощь сверстникам при освоение новых элементов. | 12 неделя  (с23.11 по 28.11) |  |
| 35 | Совершенствование кувырка вперед и назад. Обучение «мосту» с помощью. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты | Научиться выполнить кувырок назад и вперед и гимнастический «Мост» | Самостоятельно комбинировать кувырки | Р.: планировать связку кувырков  П.: Описывать технику кувырка назад вперед  К.: Оказывать помощь сверстникам при освоении новых элементов. | 12 неделя  (с23.11 по 28.11) |  |
| 36 | КУ - техника выполнения двух – трех кувырков вперед. . | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты | Научиться выполнять гимнастическую связку. | Описывать технику акробатических элементов. | Р.: применять акробатические элементы в связке.  П.: демонстрировать акробатические связки.  К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов. | 12 неделя  (с23.11 по 28.11) |  |
| 37 | Совершенствование «моста» с помощью. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты | Научиться выполнять гимнастическую связку и отжимание. | Описывать технику акробатических элементов. | Р.: применять акробатические элементы в связке.  П.: демонстрировать акробатические связки.  К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов. | 13 неделя  (с 30.11 по 05.12) |  |
| 38 | КУ - два – три кувырка назад. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты | | Научиться выполнить соединение из 4х элементов акробатики и качественно делать кувырки. | Описывать технику акробатических элементов. | Р.: применять акробатические элементы в связке.  П.: демонстрировать акробатические связки.  К.: Взаимодействие со сверстниками в процессе освоение акробатических элементов. | 13 неделя  (с 30.11 по 05.12) |  |
| 39 | Совершенствовать технику лазания по канату | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат | | Научиться лазить по канату и акробатическим элементам. | Самостоятельно составить комбинацию | Р.: применять акробатические элементы в связке  П.: Описывать технику лазанья по канату.  К.: соблюдать правила безопасности. | 13 неделя  (с 30.11 по 05.12) |  |
| 40 | (М). Стойка на лопатках. (Д). Висы и упоры | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, навесная перекладина | | Научиться качественно выполнять стойку на лопатках и упражнения на бревне с висами и упорами. | Самостоятельно комбинировать акробатические упражнения. | Р.: использовать акробатические упражнения для связки.  П.: описывать упражнения на бревне.  К.: страховка сверстников. | 14 неделя (с 07.12 по 12.12) |  |
| 41 | Акробатические соединения. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, | | Научиться упражнения на бревне с висами и упорами. Акробатические соединения. | Самостоятельно комбинировать акробатические упражнения. | Р.: использовать акробатические упражнения для связки.  П.: описывать упражнения на бревне.  К.: страховка сверстников. | 14 неделя (с 07.12 по 12.12) |  |
| 42 | КУ –акробатическое соединение. Лазание по канату. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат. | | | Научиться упражнения на бревне с висами и упорами. Акробатические соединения. | Описывать технику акробатических элементов. | Р.: использовать акробатические упражнения для связки.  П.: описывать упражнения на бревне.  К.: страховка сверстников. | 14 неделя (с 07.12 по 12.12) |  |
| 43 | Строевая подготовка. Лазание по канату. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат. | | | Научиться совершенствовать гимнастические действия. | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать гимнастические действия.  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 15 неделя  (с14.12 по 19.12) |  |
| 44 | Совершенствование лазание по канату. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат. | | | Научиться совершенствовать гимнастические действия. | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать гимнастические действия.  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 15 неделя  (с14.12 по 19.12) |  |
| 45 | Техника опорного прыжка Совершенствование лазание по канату. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Козел, Маты, канат. | | | Научиться преодолевать снаряд конь. | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать опорный прыжок на коне  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 15 неделя  (с14.12 по 19.12) |  |
| 46 | КУ – лазание по канату. Совершенствование техники опорного прыжка | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат. козел | | | | Научиться преодолевать снаряд конь. | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать опорный прыжок на коне  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 16 неделя  (21.12 по 28.12) |  |
| 47 | КУ – опорный прыжок Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, канат.  Козел. | | | | Научиться прыжку через коня. | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать опорный прыжок на коне  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 16 неделя  (21.12 по 28.12) |  |
| 48 | КУ – преодоление полосы препятствий в зале. Подведение итогов по разделу | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Маты, | | | | Научиться без ошибочно проходить полосу препятствий | Описывать технику гимнастических действий. | Р.: использовать гимнастические действия в различных формах занятий.  П.: описывать прохождение полосы  К.: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения материала. | 16 неделя  (21.12 по 28.12) |  |
| **Лыжная подготовка** | | **16часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | Журнал по ТБ. Видео проектор. | | | | | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе . | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | 17 неделя  (11.01 по 16.01) |  |
| 50 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион. | | | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 17 неделя  (11.01 по 16.01) |  |
| 51 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Журнал. Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 17 неделя  (11.01 по 16.01) |  |
| 52 | КУ - техника бесшажного одновременного хода . | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | Журнал. | | | | | | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 18 неделя  (18.01 по 23.01) |  |
| 53 | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 18 неделя  (18.01 по 23.01) |  |
| 54 | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 18 неделя  (18.01 по 23.01) |  |
| 55 | Торможение плугом. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться выполнять торможение плугом. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 19 неделя  (25.01 по 30.01) |  |
| 56 | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 19 неделя  (25.01 по 30.01) |  |
| 57 | КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 19 неделя  (25.01 по 30.01) |  |
| 58 | КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 20 неделя  (01.02. по 06.02) |  |
| 59 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 20 неделя  (01.02. по 06.02 |  |
| 60 | Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 20 неделя  (01.02. по 06.02 |  |
| 61 | Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | 1 | | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 21 неделя  (08.02 по 13.02) |  |
| 62 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | 1 | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | | | Научиться выполнять поворот плугом. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | 21 неделя  (08.02 по 13.02) |  |
| 63 | Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | 1 | | | | | | | | | | | | | Лыжи, Лыжные палочки стадион | | | | | | | | | | Научиться выполнять поворот плугом. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 21 неделя  (08.02 по 13.02) |  |
| 64 | Круговая эстафета с этапом по 150 м. | 1 | | | | | | | | | | | | Журнал. Секундомер. Стадион. | | | | | | | | | | | Научиться выполнять эстафету по этапам. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | 22 неделя (с15.02 по 20.02) |  |
| **Баскетбол** | |  | | | | | | | | | | | | **6 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди. | 1 | | | | | | | | | | | | Жернал по ТБ. б\б мячи  Свисток | | | | | | | | | | | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | Описывать технику игровых приемов. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 22 неделя (с15.02 по 20.02) |  |
| 66 | Совершенствование передачи от груди. | 1 | | | | | | | | | | б\б мячи Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 22 неделя (с15.02 по 20.02) |  |
| 67 | Совершенствование передачи от груди. | 1 | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 23 неделя (с22.02 по 27.02) |  |
| 68 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 23 неделя (с22.02 по 27.02) |  |
| 69 | КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | | | | | | | | | | Журнал б\б мячи. Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 23 неделя (с22.02 по 27.02) |  |
| 70 | КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. | 1 | | | | | | | | | | Журнал б\б мячи. Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 24 неделя (с29.02 по 05.03) |  |
| 71 | Совершенствование техники бросков в кольцо. Подведение итогов по разделу. | 1 | | | | | | | | | | б\б мячи. Свисток | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | 24 неделя (с29.02 по 05.03) |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | | **7 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | ТБ по разделу. Игра по выбору учащихся. | 1 | | | | | | | | | | | Журнал по ТБ. Свисток. | | | | | | | | | | | | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 24 неделя (с29.02 по 05.03) |  |
| 73 | Развитие координационных способностей Д – перестрелка, М – футбол. | 1 | | | | | | | | | | | Свисток. ф\б мяч в\б мяч | | | | | | | | | | | | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 25 неделя (с 07.03 по 12.03) |  |
| 74 | Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол | 1 | | | | | | | | | | | Свисток. ф\б мяч. в\б мяч | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы). | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 25 неделя (с 07.03 по 12.03) |  |
| 75 | Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол. | 1 | | | | | | | | | | | Свисток. п\б мяч | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 25 неделя (с 07.03 по 12.03) |  |
| 76 | Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол. | .1 | | | | | | | | | | Свисток. п\б мяч | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол. | Осуществлять судейство игры. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 26 неделя (с 14.03 по 19.03) |  |
| 77 | КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол. | 1 | | | | | | | | | | Свисток. п\б мяч | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять комплекс ОФП и игре в пионербол. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: соблюдать правила безопасности. | 26 неделя (с 14.03 по 19.03) |  |
| 78 | Развитие скоростно – силовых качеств Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти. | . 1 | | | | | | | | | | Свисток. ф\б мяч. в\б мяч | | | | | | | | | | | | | Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол. | Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | 26 неделя (с 14.03 по 19.03) |  |
| **Волейбол** | | **10 часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста. | 1 | | | | | | | | | Журнал по ТБ. В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | 27 неделя (с21.03 по 25.03) |  |
| 80 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 | | | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | 27 неделя (с21.03 по 25.03) |  |
| 81 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой | 1 | | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 27 неделя (с21.03 по 25.03) |  |
| 82 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. | 1 | | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Осуществлять судейство игры. | 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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | 28 неделя  (с 04.04 по 09.04) |  |
| 83 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. | 1 | | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | 28 неделя  (с 04.04 по 09.04) |  |
| 84 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | . 1 | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | 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. | 28 неделя  (с 04.04 по 09.04) |  |
| 85 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. | 1 | | | | | | Журнал. В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | 29 неделя  (с 11.04 по 16.04) |  |
| 86 | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. | 1 | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры. | 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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | 29 неделя  (с 11.04 по 16.04) |  |
| 87 | Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | 1 | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | 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. | 29 неделя  (с 11.04 по 16.04) |  |
| 88 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. | 1 | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | 30 неделя (с 18.04 по 23.04) |  |
| 89 | Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | 1 | | | | | | | В\б мячи. Свисток. Волейбольная сетка | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | 30 неделя (с 18.04 по 23.04) |  |
| **Легкая атлетика** | | **18часов.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. | 1 | | | | | | | Журнал по ТБ. Маты. Стойки. Перекладина | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | 30 неделя (с 18.04 по 23.04) |  |
| 91 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. | 1 | | | | | | | Маты. Стойки. Перекладина | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | 31 неделя (с 25.04. по 30.04) |  |
| 92 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. | 1 | | | | | | Журнал. Маты. Стойки. Перекладина | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | 31 неделя (с 25.04. по 30.04) |  |
| 93 | Старт с опорой на одну руку.  КУ – метание набивного мяча. | 1 | | | | | | Журнал. Беговая дорожка. Набивной мяч | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 31 неделя (с 25.04. по 30.04) |  |
| 94 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | 1 | | | | | | Беговая дорожка. Секундомер. | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 32 неделя (с02.05. по 07.05) |  |
| 95 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | | | | | Журнал. Беговая дорожка. Секундомер. | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | 32 неделя (с02.05. по 07.05) |  |
| 96 | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | 1 | | | | | Журнал.  Секундомер. Прыжковая яма. Рулетка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | 32 неделя (с02.05. по 07.05) |  |
| 97 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 6 мин. | 1 | | | | Беговая дорожка. Прыжковая яма. Рулетка. Секундомер. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | 33 неделя (09.05. по 14.05) |  |
| 98 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 | | | | Стадион. Рулетка. Малый мяч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться метанию мяча на дальность. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | 33 неделя (09.05. по 14.05) |  |
| 99 | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | 1 | | | Журнал. Рулетка. Прыжковая яма. Беговая дорожка. Эстафетная палочка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | 33 неделя (09.05. по 14.05) |  |
| 100 | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | 1 | | | Беговая дорожка. Малый мяч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | 34 неделя (с 16.05. по 21.05) |  |
| 101 | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | | Эстафетная полочка. Стадион | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | 34 неделя (с 16.05. по 21.05) |  |
| 102 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | 1 | | Эстафетная полочка. Стадион | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | 34 неделя (с 16.05. по 21.05) |  |
| 103 | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | . | | Журнал. Малый мяч. секундомер | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | 35 неделя (с23.05 по 31.05.) |  |
| 104 | КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 | Журнал. Секундомер. Эстафетная палочка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | 35 неделя (с23.05 по 31.05.) |  |
| 105 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 | Эстафетная палочка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Научиться встречной эстафете с палочкой. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | 35 неделя (с23.05 по 31.05.) |  |
| Итого: 105 часов 35 учебных недель. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1 | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2011 | 1 |
| 2 | Примерные программы основного общего образования «Стандарты второго поколения» М. «Просвещение». | 1 |
| 3 | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г. | 1 |
| 4 | Методические рекомендации «Физическая культура» :пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях-М. Просвещение 2015. | 1 |
| **2.Технические средства обучения, включая ИКТ** | | |
| 1 | Принтер лазерный | **1** |
| **3. Экранно-звуковые пособия** | | |
| 1 | DWD – носители с выполнением двигательных действий. | 1 |
| **4. Оборудование класса (спортзала)** | | |
| 1 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
| 2 | Канат для перетягивания | 1 |
| 3 | Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |
| 4 | Маты гимнастические | 6 |
| 5 | Скакалка гимнастическая | 10 |
| 6 | Обруч гимнастический | 6 |
| 7 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 8 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 9 | Мячи для метания (150г) | 4 |
| 10 | Свистки судейские | 3 |
| 11 | Секундомеры | 3 |
| 12 | Палки эстафетные | 2 |
| 13 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 14 | Мячи баскетбольные | 18 |
| 15 | Сетка волейбольная | 1 |
| 16 | Мячи волейбольные | 10 |
| 17 | Мячи футбольные | 2 |
| 18 | Насос для накачивания мячей | 1 |
| 19 | Лыжи | 20 |
| 20 | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | **5. Интернет ресурсы** |  |
| 1 | **http://fizkultura-na5.ru/** |  |
| 2 | **http://pedsovet.org/component/option** |  |
| 3 | **chelsport.ru** |  |