

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Котовска Тамбовской области

Утверждаю
Н.В.Аверин
директор школы
приказ №381 от 29.08.2014г.

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом школы
протокол №1 от «28» августа 2014г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 5 классов
на 2014-2015 гг.

Пояснительная записка **Физическая культура 5 класс**

Нормативные правовые документы.

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов –приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я., «Просвещение»

- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Цели и задачи.

В соответствии с законами «Об образовании», «О спорте», «Концепцией модернизации образования» приоритетным направлением современного образования является личностное развитие обучающихся.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Поставленная цель, достигается путем реализации на уроках физической культуры следующих образовательных **задач:**

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся 5 классов по физической культуре, на основе «Программы основного общего образования. Физическая культура» предназначена для муниципального образовательного учреждения, для обучающихся 5 классов, и рассчитан на один учебный год, 3 часа в неделю. Программа по физической культуре составлена на основе Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения с учётом специфики данного предмета, направленной на реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (два спортивных зала, спортивная пришкольная площадка, лыжная база), региональными климатическими условиями.

При планировании учебного материала для учащихся 5 классов настоящей программы были **внесены изменения**:

1. При неблагоприятных погодных условиях в зимнее время заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные и спортивные игры».
2. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса, на материально-техническую базу школы, на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Использование всего периода обучения программа является оправданной, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: **«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)**, **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности)**, **«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)**.

Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Роль и место дисциплины.

Предмет «Физическая культура» в школе является одним из основных предметов, обеспечивающих освоение и формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания обучающихся по базовому компоненту. Опыт эмоционально-образного восприятия уроков физической культуры, знания и умения, приобретённые в процессе занятий по укреплению здоровья, овладение и развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, сформируют у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, сознательному применению их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; обеспечат введение учащихся в мир ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, и понимание неразрывной взаимосвязи физической культуры и жизни.

Объем и сроки изучения

Программа рассчитана на 105 часов по 3 часа в неделю:

I четверть - 27ч.

II четверть - 21ч.

III четверть - 30ч.

IV четверть - 27ч.

Формы организации учебного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе существуют следующие типы уроков: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью, с образовательно-тренировочной направленностью и **практико-ориентированной направленностью**. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Виды и формы контроля.

Контроль осуществляется в конце каждого раздела учебной программы в форме сдачи ряда контрольных нормативов. Экзамен по теоретическим основам знаний по физической культуре проводится в конце учебного года в виде проектов, рисунков и тренировочных заданий.

Требования к результатам

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям

двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность

Требования к результатам обучения

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы разделов	Количество часов	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (УУД) по разделам
1.	Знания о физической культуре.	4ч.	В процессе уроков	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.</p> <p>Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.</p> <p>Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p> <p>Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,</p> <p>руководствоваться правилами безопасности их проведения.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6ч.	В процессе уроков	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.</p> <p>Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения</p>

				спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями. Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.
3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	30ч.	<ul style="list-style-type: none"> • низкий старт • высокий старт • прыжок в длину с разбега • метание малого мяча • метание набивного мяча • прыжок в длину с места • прыжок в высоту • прыжок через скакалку • бег на короткие дистанции • Защита проектов по разделу «Легкая атлетика» 	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и</p>

				<p>выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.</p>
	Гимнастика	21ч.	<ul style="list-style-type: none"> • акробатика • лазание по канату в два приёма • опорный прыжок • висы и упоры • строевые упражнения • упражнения на бревне • Защита проектов по разделу «Гимнастика» 	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке и назад из упора присев. Выполнять кувырок вперёд и назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.</p>
	Лыжная подготовка.	16ч.	<ul style="list-style-type: none"> • техника лыжных ходов • спуски • подъёмы • торможение плугом • попеременно и одновременно 	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом,</p>

			<p>двухшажный ход</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защита проектов по разделу «Лыжная подготовка» 	<p>анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.</p>
	Баскетбол. Волейбол.	17ч. 18ч.	<ul style="list-style-type: none"> • техника передвижений • техника передач мяча • передача мяча в движении • ведение мяча с изменением направления • передача мяча в движении • бросок мяча в движении • передача мяча сверху • передача мяча снизу 	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.</p> <p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи,</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • нижняя прямая подача • верхняя прямая подача • передача мяча во встречных колоннах • Защита проектов по разделу «Баскетбол» • Защита проектов по разделу «Волейбол» 	<p>анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)</p> <p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>
	Футбол.	3ч.	<ul style="list-style-type: none"> • техника ведения мяча с ускорением; • передача мяча в разных направлениях; • игра в футбол по правилам; • Защита проектов по разделу «Футбол» 	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.</p>
	ИТОГО	105ч.		

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 учеников)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского – М. Просвещение, 2014. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	К
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1910.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 7 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.	Д
2.5	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2012	Д

2.6	Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.	Д
2.7	Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.	Д
2.8	И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр, проектор, экран	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Учебные диски: 1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель,2010. 2. Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель,2010. 3. «История спорта» - компакт-диск. 4. Уроки-проекты по темам школьной программы, разработанные учителями физической культуры.	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П

5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17	Льжки детские (с креплениями и палками)	П

5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка	Д

Календарно – тематическое планирование

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ
2. урок закрепления знаний и выработка умений – УЗЗВУ
3. урок обобщения и систематизации знаний – УОСЗ
4. урок комплексного использования знаний – УКИЗ
5. урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью. (О. - П. н.)

2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью. (О. – О. н.)

3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью. (О. – Т. н.)

4. Уроки практико-ориентированной направленности. (П. – О. н.)

№	Темы разделов и уроков	Кол-во уроков	Тип урока	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата	
				Предметные	Метапредметные	Личностные		по плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 четверть – 27ч.									
Легкая атлетика – 13ч.									
1.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. История зарождения Олимпийских игр.	1	УИПЗЗ с О.- П. н.	Знать Олимпийские игры древности; правила поведения и техники	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к	текущий		

	Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой			безопасности при выполнении физических упражнений.	для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	школе.			
2.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	УИПЗЗ с О. – О. н.	Научиться пробегать с максимальной скоростью 30 метров Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Описывать технику высокого старта. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта.	Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	текущий		
3.	Бег на короткие дистанции, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей	1	УЗЗВУ с О. – О. н.	Научиться пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Понимать, что физическая культура как средства организации здорового образа жизни,	Владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития	текущий		

					профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения	современных оздоровительных систем.			
4.	Беседа: « Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье»	1	УОСЗ с П. – О. н.	Научиться следить за своим здоровьем. Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;	Понимать, что необходимо бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	тематический		
5.	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.	текущий		
6.	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении	Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой	текущий		

					общих целей при совместной деятельности.	деятельности.			
7.	Итоги олимпийских игр 2012г. в Лондоне. Беседа с презентацией.	1	УПОКЗ с П. – О. н.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Понимать, что необходимо бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.	Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями.	тематический		
8.	Бег на результат 1000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Выполнять легкоатлетические упражнения.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	текущий		
9.	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ.	1	УЗЗВУ с О. – О.н.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега.	Добросовестно выполнять учебных заданий, осознанно стремиться к	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия	текущий		

					освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.			
10.	История олимпийских игр.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями.	тематический		
11.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	УИПЗЗ с О. – Т. н.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.	текущий		

					эталонной техники соревновательной деятельности.				
12.	Метание малого мяча на дальность.	1	УИПЗЗ с О. – Т. н.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	текущий		
13.	Защита проектов по разделу «Легкая атлетика»	1	УПОКЗ с П. – О. н.	Защищать проекты «Легкая атлетика»	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	Защита проектов.		
Подвижные игры – 14ч.									
14.	История возникновения баскетбола. Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология в баскетболе.	1	УИПЗЗ с О.- П. н.	Выполнять правильно технические действия.	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида	Проявлять уважение к чувствам и настроениям другого	текущий		

					спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры.			
15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	УИПЗЗ с О.- П. н.	Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Проявлять положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности.	текущий		
16.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и	1	УЗЗВУ с О. - Т. н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Активно использовать занятия физической культурой для	Управлять своими эмоциями, проявлять культуру	текущий		

	соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.			правильно технические действия.	профилактики психического и физического утомления.	общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.			
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Иметь представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью.	текущий		
18.	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	УОСЗ с П. – О. н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Демонстрировать технику ведения мяча. Формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	текущий		

					здоровья.				
19.	Броски мяча одной и двумя руками. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате.	1	УЗЗВУ с О. – Т. н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Описывать технику броска мяча одной и двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча одной и двумя руками от груди.	Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	текущий		
20.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением скорости.	Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
21.	История олимпийских игр. Выступления детей.	1	УКИЗ с О.- О.н.	Учиться готовить выступления, пользуясь разной информацией.	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими	тематический		

						играми и спортивными традициями.			
22.	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	УКИЗ с О. – О. н.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.	текущий		
23.	Броски мяча в кольцо.	1	УКИЗ с О. – О. н.	Уметь играть в баскетбол и делать броски в кольцо.	Владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	текущий		
24.	Итоговый тест за 1 четверть.	1	УПОКЗ с П. – О. н.	Характеризовать основные физические качества и различать их между собой.	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.	итоговый		
25.	Футбол. Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением	1	УИПЗЗ с О. - П. н.	Учиться играть в футбол по упрощенным правилам	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола	Разрешать спорные проблемы на основе	текущий		

	направления движения и скорости				как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.			
26.	Игра в футбол. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом на точность попадание мячом в цель.	1	УЗЗВУ с О. – О. н.	Уметь играть в футбол по упрощённым правилам.	Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.	текущий		
27.	Защита проектов по разделу «Подвижные игры»	1	УПОКЗ с П. – О. н.	Защищать проект «Подвижные игры»	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	Защита проектов.		
2 четверть – 21ч.									
Гимнастика -21ч.									
28.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой.	1	УИПЗЗ с О. - П.н.	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных	Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	текущий		

				упражнений.	упражнений. Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.				
29.	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	УИПЗЗ с О. - П.н.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. Уметь планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	текущий		
30.	Стойка на лопатках.	1	УЗЗВУ с О. – О. н.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба,	текущий		

					культурой, их планирования и содержательного наполнения.	бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.			
31.	Гимнастика как основной вид олимпийских игр – викторина.	1	УОСЗ с О. – Т. н.	Уметь работать с информацией.	Уметь планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	текущий		
32.	Акробатические соединения из 2-3 элементов.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Уметь выполнять акробатические соединения.	Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Способность учеников к саморазвитию.	текущий		
33.	Акробатические	1	УЗЗВУ	Уметь	Владеть широким	Способность	текущий		

	соединения из 4-5 элементов		с О. – Т.н.	выполнять акробатические соединения.	арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	учеников к саморазвитию.			
34.	Беседа об олимпийских чемпионах России.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Знать чемпионов спорта.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу	Разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	тематический		
35.	Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Уметь выполнять висы и упоры.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.	текущий		
36.	Подтягивание в висе	1	УОСЗ	Уметь	Владеть широким	Давать	текущий		

	лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.		с О. – Т.н.	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.	установку на здоровый образ жизни.			
37.	Доклады детей по теме «Чемпионы России в спорте».	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Уметь пользоваться различной информацией.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	тематический		
38.	Комбинация на перекладине.	1	УКИЗ с О. - О.н.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Способность учеников к саморазвитию.	текущий		
39.	Мост из положения «лежа» и «стоя». Переворот в упор.	1	УКИЗ с О. - О.н.	Уметь выполнять мост из положения «лежа» и «стоя»	Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных	Способность учеников к саморазвитию.	текущий		

					условий.				
40.	Прикладное значение гимнастики. Беседа.	1	УКИЗ с О. - О.н.	Знать прикладное значение гимнастики.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	текущий		
41.	Комбинация в равновесии	1	УЗЗВУ с О. – П.н.	Уметь выполнять комбинацию в равновесии.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.	текущий		
42.	Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Уметь выполнять упражнения на бревне.	Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне. Выполнять передвижения разными	Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений	текущий		

					способами на низком гимнастическом бревне. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.				
43.	Выдающиеся спортсмены Мира.	1	УКИЗ с О.- О.н.	Знать выдающихся спортсменов Мира.	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	тематический		
44-45.	Лазание по канату в два приема.	2	УОСЗ с О. – Т.н.	Учиться лазать по канату в два приема.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Способность учеников к саморазвитию.	текущий		
46.	Итоговый тест за 2 четверть.	1	УПОКЗ с П. – Т.н.	Работать с информацией.	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою	Владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и	итоговый		

					работу.	результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.			
47.	Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Учиться выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Учиться понимать чувства других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.	текущий		
48.	Защита проектов по разделу «Гимнастика»	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Защищать проект «Гимнастика»	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	Защита проекта		
3 четверть -30ч.									
Лыжная подготовка - 16ч.									
49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	УИПЗЗ с О. – П.н.	Научится вести себя на уроке по лыжной	Применять правила подбора одежды для	Внутренняя позиция школьника на	текущий		

	Температурный режим, одежда, обувь лыжника. (теория)			подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	основе положительного отношения к школе.			
50.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	УЗЗВУ с О. – П.н.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	текущий		
51.	Техника одновременного	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Научиться попеременно и	Использовать передвижение на	Осваивать технику	текущий		

	двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.			одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.			
52.	Техника бесшажного одновременного хода (теория, презентация)	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	текущий		
53.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	текущий		

					Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.				
54.	<p>Подъем елочкой на склоне 45°</p> <p>Техника спусков. Дистанция 2 км.</p>	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	текущий		
55.	Торможение плугом.	1	УИПЗЗ с О. – Т.н.	Научиться выполнять торможение плугом	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	текущий		

					освоения техники передвижения на лыжах.				
56-57.	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	2	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	текущий		
58.	Лыжный спорт. Участники олимпиады. Викторина.	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Научиться применять свои знания по лыжному спорту.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Ориентироваться в материалах по лыжному спорту.	тематический		
59.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	УЗЗВУ с О. – О.н.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на	Описывать технику передвижения на лыжах.	текущий		

					лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.				
60.	Техника изученных ходов (теория). Тест по лыжной подготовке.	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	текущий		
61.	Соревнования на дистанции. Д – 1км, М – 2км.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	текущий		

62.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться выполнять поворот плугом.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	тематический		
63.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	УОСЗ с О. – П.н.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	итоговый		

64.	Защита проекта по разделу «Лыжная подготовка»	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Защищать проект «Лыжная подготовка»	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	Защита проектов.		
Спортивные игры. Баскетбол. – 6ч.									
65.	ТС и ТБ по разделу баскетбол.	1	УИПЗЗ с О.- П.н.	Научиться, как правильно вести себя на уроке по баскетболу	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.	текущий		
66.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1	УИПЗЗ с О.- О.н.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	текущий		

					варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.				
67.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	текущий		
68.	Что ты знаешь о баскетболе? Беседа.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться применять свои знания при ответе на вопросы.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	тематический		
69.	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	тематический		

				движении, технике ведения мяча.	приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.				
70.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. Защита проектов по разделу «Баскетбол»	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Защита проекта		
Спортивные (подвижные) игры. – 8 ч.									
71.	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1	УИПЗЗ с О. – П.н.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развить двигательные способности по средствам ОРУ.	Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	текущий		

					в процессе совместного освоения технический действий.				
72.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1	УИПЗЗ с О.- П.н.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Использовать игровые действия а для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	текущий		
73.	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Использовать игры в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.	текущий		
74.	Подвижные игры. Тест.	1	УКИЗ	Научиться	Умение	Способность	тематически		

			с О. – О.н.	применять свои знания при ответе на вопросы.	планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	учеников к саморазвитию.	й		
75.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УИПЗЗ с О. – П.н.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Использовать игровые действия а для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	текущий		
76.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Использовать игры в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры.	тематически й		

77.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1	УОСЗ с О. – О.н.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.	итоговый		
78.	Защита проектов по разделу «Спортивные (подвижные) игры»	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Защищать проект «Спортивные (подвижные) игры»	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	Защита проектов.		
4 четверть – 27ч.									
Спортивные игры. Волейбол. – 10ч.									
79.	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1	УИПЗЗ с О. – П.н.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		

				стойку волейболиста.					
80.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1	УИПЗЗ с О. – П.н.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий		
81.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		
82.	Викторина по спортивным играм.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Участвовать в викторине.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	тематический		

83.	Техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий		
84.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1	УОСЗ с О. Т.н.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий		
85.	Беседа о волейболе как олимпийском виде спорта. Презентация.	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Уметь пользоваться дополнительной литературой по предмету.	Уметь планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	тематический		

86.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	тематический		
87.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	итоговый		
88.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра Защита проекта по разделу « Волейбол»	1	УПОКЗ с П. – О.н.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Защита проектов.		

					Соблюдать правила безопасности.				
Легкая атлетика – 17ч.									
89.	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1	УИПЗЗ с О.- П.н.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.	текущий		
90.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1	УЗЗВУ с О. – П.н.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Соблюдать правила	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать	текущий		

					безопасности.				
91.	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	УЗВУ с О. – Т.н.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.	текущий		
92.	Тест по теме «Лёгкая атлетика»	1	УПОКЗ с О. – О.н.	Уметь применять полученные знания.	Уметь планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	тематический		
93.	Старт с опорой на одну руку. Метание набивного мяча.	1	УОСЗ с О. – Т.н.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно.	текущий		

					ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.				
94.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	УОСЗ с О. – П.н.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.	текущий		
95.	Беседа с презентацией. Летняя олимпиада.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться пользоваться дополнительным и источниками информации	Планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.	Способность учеников к саморазвитию.	тематический		
96.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	УОСЗ с О. – П.н.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и	текущий		

					упражнения для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.	устранять характерные ошибки в процессе освоения.			
97.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1	УКИЗ С О.- О.н.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	текущий		
98.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	1	УКИЗ с О. – Т.н.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега	текущий		

					безопасности.				
99.	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	УОСЗ с О. – П.н.	Научиться метанию мяча на дальность.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	текущий		
100.	Техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	УКИЗ с П. – О.н.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	текущий		
101.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	УЗЗВУ с О. – Т.н.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Применять упражнения малого мяча для развития	Описывать технику метания мяча разными способами, и	текущий		

					физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно			
102.	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	1	УОСЗ с О. – О.н.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	тематический		
103.	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1	УКИЗ с О. – О.н.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега	итоговый		

				подготовке.	культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	на выносливость.			
104-105.	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. Защита проектов по разделу: «Легкая атлетика»	1	УПОКЗ с П.- О.н.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Защита проектов.		