

«Согласовано»

на заседании МО (физической культуры)

Протокол № 7

« 29 » 08 2017 г.

Чурова И. Е.

«Утверждено»

Педсоветом ГБОУ СОШ № 156

Протокол № 52

« 30 » 08 2017 г.

Макшинова Г. Г.

«Утверждено»

Директор ГБОУ СОШ № 156

Приказ № 150

« 31 » 08 2017 г.

Башки А. Е.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 156
Калининского района
Санкт - Петербурга

Рабочая программа

по физической культуре базовый

Класс 5

Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич

учебный год 2017 - 2018 г.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов

№	Раздел	Тема урока	Элементы содержания (бег, прыжки, метание спорт. игры)	Тип урока	Решаемые проблемы	Понятия	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты			Вид контроля	Материально-техническая база, ЭОРы	Домашнее задание	Дата		
								Личностные	Метапредметные	Предметные				план	план	факт
I четверть 1 – 27 уроки																
Знания о физической культуре. (1ч)																
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Комбинированный	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друга, работать в группе. <i>Регулятивные</i> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные</i> : рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр						

Легкая атлетика (18 час)															
2	Легкая атлетика	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры	Контрольный	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр	Высокий старт	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	<i>Коммуникативные</i> : с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива		Подтягивание в висе		
3		Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Комбинированный	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прер-		Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравст-	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Текущий				

					ванные пятнашки».			венной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»							
4		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Контрольный	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»		Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	<p><i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные</i>: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные</i>: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами», играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»</p>	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Челночный бег 3x10 м</u> : М: 9,7; 9,3; 8,5. Д: 10,0; 9,7; 8,9.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 12р			

5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный	Разучивание беговой разминки с мешочками проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Бег на 60 м:</u> Д.: 10,4; 10,8; 11,4; М.: 10,0; 10,6; 11,2				
6		Тестирование метания мешочка на дальность	Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Контрольный	Повторение беговой разминки с мешочками проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега,		Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на даль-	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	Оценка техники выполнения упражнений				

					повторение подвижной игры «Колдунчики»			основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»							
7		Бег на средние дистанции 1000м	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Изучение нового материала				Овладеть техникой бега	<p><i>Коммуникативные</i> : планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p><i>Познавательные</i>: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Регулятивные</i>: контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		Прыжок вверх из приседа – 8р.			
8		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра	Изучение нового материала				Овладеть техникой бега	<p><i>Коммуникативные</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p><i>Познавательные</i>:</p>	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива Бег 1000 м: М.: 4,30;					

			«Салки маршем»						общеучебные – Овладеть техникой чередования ходьбы и бега выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.		5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15;					
9		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Комплексный				Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий					
10		Прыжки	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).		Развитие силовых и координационных способ-			Овладеть техникой прыжка	<i>Р: целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <i>П:</i> общеучебные –	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий		Прыжки через короткую скакалку – 50р.			

			<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),</p>	ностей.					<p>контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>						
--	--	--	---	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.														
11		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Изучение нового материала				Освоение техники низкого старта	<p><i>Регулятивные:</i> целенаправленно – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий		Придумать и провести 3 ОРУ				
12		Бег с высокого старта	Высокий старт до 10–15 м, бег с	Совершенство	развитие скоростных качеств			Освоить специальные беговые упражнения	<p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество –</p>	Уметь: бегать с максимальной скоростью							

			ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения						<i>ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение</i> <i>Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> <i>Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</i>	с низкого старта					
13		Тестирование метания малого мяча на точность		Контрольный	Разучивание разминки с малыми мячами, проведение тестирования метания малого мяча на точность повторение подвижной игры «Вышибалы»		Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости и, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Оценка техники выполнения упражнения Выполнение норматива <u>Метание мяча (М):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20				
14		Метание набивного мяча	Метание малого мяча в горизонтальную	Изучение нового материала	Обучение оттачиванию в прыж-		Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на	Овладеть техникой прыжка и техникой метания	<i>Коммуникативные</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Уметь: прыгать в длину с места; метать мяч в	<u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250,		Прыжки в длину с места		

			<p>цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств</p>		<p>ке в длину с места</p>		<p>заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.</p>		<p>обращаться за помощью <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Регулятивные</i> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>горизонтальную цель</p>	<p>350, 450</p>					
15		<p>Тестирование прыжка в длину с места</p>	<p>Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие</p>	<p>Контрольный</p>	<p>Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»</p>		<p>Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброты и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> административная оценка ценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p>	<p>Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений Выполнение норматива Прыжок с места: М.: 195; 160; 140 Д.: 185; 150; 130</p>					

			скоростно-силовых качеств													
16		Техника прыжка в длину с разбега		Комбинированный	Разучивание разминок и на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»		Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Оценка техники выполнения упражнений.					
17		Прыжок в длину с разбега.		Комбинированный	Повторение разминок и на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»		Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий	Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа				

								разных социальных ситуациях									
18		Тестирование прыжка в длину с разбега.		Контрольный	Разучивание разминки в движении, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Командные собачки»		Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива						
19		Способы двигательной физической деятельности (1 час)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоголки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам)	Комбинированный		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)	владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,	Текущий		Вращение обруча					
Кроссовая подготовка (6 часов)																	
20		Развитие выносливости	ОРУ в движении. Специ-	Комбинированный		Применяют разученные упражнения для разви-	В циклических и ациклических локо-	владение умениями выполнения двигательных	Способность отбирать физи-	Текущий							

			альные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам) : мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.				тия скоростных способностей. Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	моциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)	действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;	ческие упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии и с функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;						
21		Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров – на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,	Контрольный			Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Оценка техники выполнения упражнений. Выполнили норматива Бег 1000 м: М.: 4,30; 5,30; 7,20; Д.: 5,10; 6,15;					

			ходьбы, прыжков лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат..													
22		Переменный бег	ОРУ в движении и СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Комбинированный Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Комбинированный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Текущий			Подъем туловища из положения сидя на скамейке – 1бр.		
23		Переменный бег	ОРУ в движении и СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много-	Совершенство			Применяют разученные упражнения скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);			Текущий					

			скоки. Переменный бег – 15 минут.													
24		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Комплексный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); Овладеть техникой чередования ходьбы и бега	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию <i>Познавательные:</i> общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин.)	Текущий					Приседание на одной ноге – по 8р.
25		Гладкий бег (1500м без учета времени)	ОРУ в движении и. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Комплексный			Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	В циклических и ациклических локомоциях: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);	владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.		Оценка техники выполнения упражнений					Выполнение норматива
26		Кроссовая подготовка. Бег до 15 мин.	ОРУ в движении и. СУ. Специ-	Совершенство			Применяют разученные упражнения для развития ско-	В циклических и ациклических локомоциях: в	владение способами наблюдения за показателями индивидуального		Текущий					

			альные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.				ростных способностей. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);	здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.							
Физкультурно – оздоровительная деятельность (1 час)																
27		Придумать и провести комплекс ОРУ	Теоретические и практические знания	Изучение нового материала	Для чего необходима утренняя гимнастика?		<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	- уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	- уметь устанавливать связь с другими предметами и науками	- знать историю возникновения и формирования физической культуры	Текущий					
II четверть 28-48 уроки																
Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя (1ч)																
28		Олимпийские игры древности. Возрожденные олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая	Теоретические знания	Изучение нового материала	Как зародились олимпийские игры в древности? Как	- физические упражнения в первобытно-общинном обществе - олимпийские	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной	- уметь ориентироваться на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой	- уметь устанавливать связь с другими предметами и науками	- знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр - знать	Текущий		Символы Олимпийских игр			

		культура (понятия)			происходит физическое развитие человека?	кие игры в Древней Греции - Пьер де Кубертен - физическое развитие человека (основные показатели)	ной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения			основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела					
Гимнастика (18ч)															
29	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организовать команду и приемы. Развитие координации	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Вводный Обучение	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	- изучать историю гимнастики - проявлять интерес к новому учебному материалу	- уметь определять понятия, создавать обобщения, - устанавливать аналогии, классифицировать, - самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, - устанавливать причинно-следственные связи	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	Текущий			Прыжок вверх из приседа	
30		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на	Изучение нового материала	Из чего состоят строевые упражнения?	- висы простые	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письмен-	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	- четко выполнять организующие команды и	Текущий			Прыжки со скакалкой	

			месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты . Развитие силовых способностей		Что такое смыкание и размыкание в строю? Что такое вис?		ной форме, давать правильное определение <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		возможности ее решения	приемы - осваивать простые висы					
31		Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов в. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты . Развитие силовых способностей	Обучение	Что такое шеренга, колонна? Что такое силовые способности?	- висы простые	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований	- четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать простые висы	Текущий		Подтягивание в висе м.:стоя, д.: в висе лежа		
32		Висы. Упоры. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание	Совершенство вание	Что такое упор?	- висы простые -висы смешанные	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять	- усвоение правил индивидуального и коллективно-	- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- осваивать простые висы, - освоить	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		

			на месте. Подъем по реворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			- упор	самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	го безопасного поведения на уроке		упор						
33		Организуемые команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Перекаты.	Комплексный	Как правильно выполнить перекат? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы - простые - гибкость	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- освоить строевые упражнения	Текущий		Поднимание туловища из положения лежа			
34		Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (д)	Выполнение на технику. Подъем переворотом	Контрольный	Как правильно выполнить подтягивание?	- перекаты вперед-назад, в сторону	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять	максимально проявлять свои физические	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные	- четко выполнять строевые приемы - выполнять	Оценка техники выполнения упражнения		Приседание на одной ноге			

			том в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		вание? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- висы простые - гибкость	самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	способности	возможности ее решения - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	ний Выполнение норматива					
35		Акробатические упражнения . Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты . Развитие силовых способностей.	Обучение	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы смешанные - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	Текущий		Прыжки в длину с места			
36		Акробатические упражнения . Висы и упоры.	Кувырок вперед-назад из положения упор присев	Обучение	Как правильно выполнить кувырок вперед?	- смешанные висы и упоры	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	- демонстрировать смешанные висы и упоры – описывать и демонстрировать технику кувырка вперед	Текущий		Прыжок вверх из приседа			

							<u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию										
37		Акробатические упражнения :стойка «на лопатках»	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Совершенство	Как правильно вы полнить кувырок вперед?	- кувырок вперед, - кувырок назад, - слитные кувырки, - стойка на лопатках	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	- максимально проявлять свои физические способности	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	- описывать и демонстрировать технику кувыр-ка	Текущий						Прыжки со скакалкой
38		Акробатические упражнения Силовые способности и.Развитие гибкости.	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	Совершенство	Как вы полнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость ? Как выполнять вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувыр-ка вперед	Текущий						Подтягивание
39		Акробатические упражнения : кувырок назад. Опорный прыжок.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.) ОРУ в	Обучение	Как выполнять кувырок назад? Как вы полнить соскок прогнув	- кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться	- проявлять интерес к новому учебному материалу	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения - владение основами самоконтроля, самооценки, приня-	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом -	Текущий						Куврок вперед, кувырок назад

			движении Эстафеты Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.		шись?	- вскок в упор присев - соскок прогнувшись	за помощью, формулировать свои затруднения		тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	описывать и демонстрировать технику кувырка назад - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка						
40		Акробатические упражнения: «мост». Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения лежа (с помощью). ОРУ с мячом.	Комплексный	Как вы полнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи	описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	Текущий		«мост»			
41		Акробатическая комбинация из изученных упражнений. Опорный прыжок.	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись	Контрольный	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	- самоанализ и контроль результата - максимально проявлять свои физические способности	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	Оценка техники выполнения упражнений		Приседание на одной ноге			
42		Опорный прыжок.	Вскок в упор	Совершенство	С помощью	- упражнения на	<u>познавательные:</u> ставить новые	максимально проявлять	- уметь оценивать собственные	- составлять и демонстрировать	Текущий		Поднимание туловища			

		Развитие гибкости, силовых способностей	присев и соскок прогнувшись	вание	каких упражнений и снарядов можно развить гибкость, силу?	гимнастической скамейке и гимнастической стенке	задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	свои физические способности	возможности решения поставленной учебной задачи	ровать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости			из положения лежа			
43		Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	Прыжок через козла «ноги врозь» Вскоч в упор присев и соскок прогнувшись	Совершенство вание	Что такое силовые способности?	-упражнения на гимнастической скамейке - упражнения на гимнастической стенке	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- владение основами самоконтроля, самооценки	- использовать упражнения на гимнастической скамейке и стенке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	Текущий		Прыжки со скакалкой			
44		Акробатические упражнения Опорный прыжок.	Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Выполнение комплекса ОРУ с обручем 5-6 упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	Что входит в развитие силовых способностей?	-опорный прыжок «ноги врозь»	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	максимально проявлять свои физические способности	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- выполнять опорный прыжок на результат	Оценка техники выполнения упражнений		Подтягивание			

45		Лазание по канату в два приема	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Комплексный	Какими упражнениями можно развивать координационные способности?	- перехват	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- уметь оценивать собственные возможности решения поставленной учебной задачи	- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре			
46		Лазание по канату в три приема	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей	Контрольный	Каким способом выполняется лазание по канату? Каким способом выполняется спуск?	- перехват	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на уроке	- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м		Поднимание туловища из положения лежа			
Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч)																
47	Физкультурно – оздоровительная	Организаторские умения на уроках соревнований	Выполнение игр и эстафет с изученными	Совершенствование	Как проводятся соревнования по	- гимнастика и осанка - скелет и	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражне-	применять знания и упражнения для организации самосто	- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учите-	- раскрывать значение гимнастических упраж	Текущий		Приседание на одной ноге- по бр			

	Тельная деятельность	нованиях.	элементы гимнастики и акробатики		гимнастике? Как гимнастика влияет на осанку?	мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - правила соревнований по гимнастике - акробатическая комбинация на 32 счета	<u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> грамотно излагать собственную точку зрения	ятельных занятий	лем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	нений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета							
48		Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды	Изучение нового материала	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	<u>познавательные:</u> осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные:</u> выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения.	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками - умение работать индивидуально и в группе; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	Текущий		Сгибание разгибание рук в упоре				
III четверть 49-79 уроки																	
Спортивные игры (24 ч.)																	
49	Волейбол – 17	Т.б. на уроках по обучению	Стойка игрока. Перемещение	Изучение нового				Организовывать совместные	<i>Р.:</i> применять правила подбора	<i>Уметь:</i> играть в в/б по упрощенным	Текущий						

	часов	спортивным играм :волейбол,. Овладение техникой передвижения в различных стойках.	ение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня	материала			занятия в/б-ом со сверстниками	<i>одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</i>	м правилам, выполнять правильно технические действия						
50		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений	Комплексный			Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	<i>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</i>	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений		Верхний прием мяча над собой			
51		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	Комплексный			Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	<i>Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.:</i>	Уметь: играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений					

			на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений						<i>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</i>						
52		Обучение технике приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комплексный			Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	<i>Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.</i>	<i>Уметь:</i> играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху					
53		Обучение технике передачи мяча над собой на месте.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Комплексный			Осуществлять судейство игры	<i>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику</i>	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками					

60 - 61		Передача мяча «сверху» и «снизу» через сетку.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>							
62 - 63		Обучение прямой верхней подаче.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>							
64 - 65		Провести учебную игру по упрощенным правилам.							<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> <i>Регулятивные:</i>					Прыжки через скакалку на 1 ноге		
66	Физкультурно – оздоровительная деятельность (1ч)	Т.б.на уроках по баскетболу. Движение – основа здоровья. Учить ведению мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Изучение нового материала				Овладеть стойкой баскетболиста,техникой ведения мяча	<i>Коммуникативные</i> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения <i>Познавательные:</i> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <i>Регулятивные:</i> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий					
67	Баскетбол (9 ч.)	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.			Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи			Освоить технику ведения мяча	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техникой стойки и передвижения игрока			Набивание мяча правой и левой рукой – 20р		

					на месте. Уметь играть в команде. Уметь вести мяч приставным шагом, правым и левым боком. Выполнять дыхательную гимнастику. Уметь играть в команде.				последовательность и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	правильно технические действия						
68		Обучение ведению мяча с изменением направления.		Комбинированный	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре.			Формирование познавательного интереса к новому. Овладеть техническими действиями	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
69		Обучение поворотам без мяча и с мячом.		Комбинированный	Проявлять самообладание, ловкость умения и навыки в играх с мячом. Выпол-			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Оценка техники ведения мяча на месте		Ведение мяча			

					нять упражнения корригирующей гимнастики				целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	кие действия						
70		Обучение остановке двумя шагами и прыжком..		Комбинированный	Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий					
71		Учить технике передачи и ловли мяча в движении.		Комбинированный	Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.			Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия						
72		Обучение основным приемам игры в бас-	Умение выполнять передачу в	Комбинированный				Формирование познавательного интереса к	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения	Уметь играть в баскетбол по упро-			Передачи мяча			

		кетбол.	паре. Развивать физическое качество – прыгучесть и силу. Уметь играть в команде					новому.	задания. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	ценным правилам, выполнять правильно технические действия						
73		Обучение технике броска.	Умение вести мяч на месте, по дуге. Выполнять бросок в корзину и в цель. Уметь играть в команде.	Комбинированный				Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	<i>Уметь:</i> играть б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху					
74		Обучение технике ведения мяча с различной скоростью.	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.	Изучение нового материала,				Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач мяча двумя руками от груди					
75		Освоение командных взаимодействий.	Уметь выполнять остановку после ведения. Уметь играть в	Изучение нового материала				Формирование познавательного интереса к новому.	<i>Коммуникативные</i> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. <i>Познавательные:</i> Логически: пони-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа					

			команде. Уметь выполнять упражнения дыхательной гимнастики.						мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	правильно технические действия						
76	Подвижные, спортивные игры	Спортивная игра «Футбол»	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	Комбинированный		Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»						
77		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Техника паса в футболе	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники	Контрольный		Разминка в движении, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим лю-	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями ком-	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива					

			выполнения пасов, повторные спортивной игры «Футбол»			положения лежа за 30 с, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами», спорт. игра «Футбол»		дям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях,	муникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	«Футбол»						
78		Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	Контрольный				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива		Приседание на 1 ноге – 9р			
79		Контрольный урок по футболу	Разминка в движении, футболбольные					Развитие этических чувств, доброжелатель-	Коммуникативные: содействовать сверстникам в до-	Знать, как проходит контрольный урок						

			упражнения, спортивная игра «Футбол»					ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	стижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол»	по футболу, правила спортивной игры «Футбол»					
--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

IV четверть 80 – 102 уроки

Легкая атлетика (16 час)

80	Легкая атлетика	ТБ на уроках л/а. Терминология л/а. Спринтерский бег. Высокий старт. «Бег шеренгами»	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упр. Высокий старт (10-15м) и бег с ускорением (30-40м). Игра «Бег шеренгами».	Изучение нового материала		Спринтер, высокий старт			<i>Коммуникативные</i> : контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>Регулятивные:</i> Анализировать свои действия.	Уметь ускоряться с высокого старта и пробегать отрезки по 30-40м.	Текущий		Подъем туловища из положения лежа на спине – 15р			
81		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м в/с	Влияние л/а упр. на основные системы организма . ОРУ в движении . Специальные беговые упр. Высокий старт и	Комбинированный		Стартовый разгон			<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом ко-	Уметь бегать 30м на зачётное время знать, как действуют беговые упр. на организм.	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива мальчики 5,0 6,1 6,3 девочки 5,1 6,3 6,4					

			<p>скоростной бег 2*40м. Бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Бег 30м на рез-т.</p>						<p>нечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.</p>						
82		<p>Финальное усилие.Правила соревнований. в беге. Бег 60м на рез-т. Эстафетный бег.Игра «Белые медведи»</p>	<p>ОРУ в движении Беговые упр.Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м, финиширование, передача эстафетной палочки. Бег 60м на рез-т. «Белые медведи»</p>	<p>Совершенство</p>	<p>Уметь бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать</p>	<p>Финальное усилие, стартовый разгон</p>		<p><i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.</p>	<p>Уметь бегать 60м на зачётное время передавать эстафетную палочку, финишировать.</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений.Выполнение норматива: мальчики 10,2,10,8, 11,4 девочки 10,4,10,9 11,6</p>					
83		<p>Прыжки и многоскоки . Прыжки с/м на рез-т.</p>	<p>Правила сор-й в прыжках в длину. ОРУ Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжок через 2 или 4 ша-</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Уметь прыгать в длину с/м, учиться прыгать в длину с разбега</p>			<p><i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата</p>	<p>Сличать способ действия и его рез-т, вносить дополнения и изменения в выполнен. упр-й, осуществлять рефлексии</p>	<p>Оценка техники выполнения упражнений.Выполнение норматива: мальчики 195,160, 140 девочки</p>		<p>Прыжки через длинную скакалку</p>			

			га(серийное выполнение отталкивания), прыжки на 1 ноге, делая активный мах другой, прыжки с места и разбега. Прыжок через препятствие (с 5-7 бег. шагов), установленное у места приземления с целью отработки движения ног вперёд. Прыжок в длину с/м на рез-т.					та Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	способов и условий действий, строить понятные для партнёра высказывания.	185, 150, 130				
84		Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут на рез-т.	Комбинированный	Уметь выполнять бег в течение 6 минут и выполнять норматив.			<i>Коммуникативные</i> : взаимодействие вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания. <i>Познавательные:</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий, узнавать, выделять и использовать в действиях. <i>Регулятивные:</i>		Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива: мальчики 1300, 1000, 900 девочки 1100, 850, 700		Прыжок в длину с места		

									контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его рез-т, коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.								
85		Прыжок в высоту	Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств	Изучение нового материала				Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием	Текущий						
86		Прыжок в высоту	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	Комплексный				Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча	<u>Оценка техники выполнения упражнений.</u> <u>Выполнение норматива</u> <u>Набивной мяч (см):</u> <u>М: 300, 400, 450;</u> <u>Д: 250, 350, 450</u>		Напрыгивание на скамейку – 12р				
87		Прыжок в высоту	КУ - техника разбега в три шага	Контрольный				Описывать технику выполнения прыжковых	<i>Коммуникативные</i> <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное вы-	Научиться качественно, выполнять разбег	Оценка техники выполнения прыжка						

			прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча				упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	полнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча	в высоту с разбега					
88		Метание набивного мяча	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров	Изучение нового материала			Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	<i>Уметь:</i> демонстрировать метание набивного мяча	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Набивной мяч (см):</u> М: 300, 400, 450; Д: 250, 350, 450					
89		Спринтерский и эстафетный бег	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. КУ – челночный бег 3x10 м.	Комплексный		Стартовый разгон	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <i>Познавательные:</i> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение норматива <u>Челночный бег 3x10м (с)</u> <u>М:</u> 9,7; 9,3; 8,5. <u>Д:</u> 10,1; 9,7; 8,9.		Придумать и провести любое упражнение из разминки			

90		Бег с эстафетной палочкой	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения	Комплексный		Короткие дистанции	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий						
91		Техника низкого старта	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты	Комплексный		Низкий старт	Описывать технику выполнения беговых упражнений	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений <i>Познавательные:</i> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь: демонстрировать технику низкого старта	Текущий						
92		Стартовый разгон в беге	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким	Комплексный		Короткая дистанция	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений	<i>Коммуникативные</i> соблюдать правила безопасности <i>Познавательные:</i> демонстрировать вариативное вы-	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на ко-	Текущий		Выпрыгивание вверх из упора писев – 8р				

			подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты						полнение прыжковых упражнений <i>Регулятивные:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	роткие дистанции					
93		Бег на выносливость	Совершенствование техники метания мяча на дальность- Развитие выносливости, бег до 8 мин	Комплексный				Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно	<i>Коммуникативные</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча <i>Познавательные:</i> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <i>Регулятивные:</i> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Научиться бегу на выносливость	Текущий				
94		Продолжить обучение технике челночного бега.	Уметь выполнять осн.движ. в беге и прыжках. Преодолеть небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10.	Комбинированный		Волевая саморегуляция	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i>		Текущий		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			

			Знать технику безопасности.						Волевая саморегуляция.							
95		Обучение технике метания мяча.	Уметь выполнять осн. движ. в беге и прыжках. Преодолеть небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Умение метать теннисный мяч в цель	Комбинированный				Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<i>Коммуникативные</i> Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока. <i>Познавательные:</i> Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.		Текущий					
96		Учить меткости во время метания теннисного мяча.	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель. Умение бегать с макс. скоростью 2х50м. Развитие силы.	Изучение нового материала				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.		Текущий					
97		Обучение упражнениям на формирование скоростной вы-	Уметь выполнять метание тен. мяча в цель.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i>		Текущий		Подтягивание в висе			

		носливости.	Умение бегать с максимальной скоростью 300м. Развитие силы.						Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.						
98		Обучение бегу на выносливость.	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию.	<i>Коммуникативные</i> Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости.						
99		Прыжки в длину с разбега на результат.	Умение преодолевать препятствия. Развитие прыгучести. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики. Прыгать в длину с разбега.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	<i>Коммуникативные</i> Работа со сверстниками. Общение с учителем. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.	Оценка техники выполнения упражнений Выполнение норматива <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u> М: 260, 300, 320; Д: 220, 260, 280.		Вращение обруча			
100		Метание мяча с разбега на	Уметь выполнять метание	Совершенство вание			Правила соревнований в метаниях. ОРУ	Способность ученика к саморазвитию,	<i>Коммуникативные</i> Работа со сверстниками. Общение	Оценка техники вы					

		дальность и на заданное расстояние на результат	ние теннисного мяча с разбега.				для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. Игра «Метко в цель»	к самоанализу.	с учителем. <i>Познавательные:</i> Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> Волевая саморегуляция.		полнения упражнений Выполнение норматива <u>Метание мяча(м):</u> М: 20, 25, 30; Д: 14, 18, 20				
10 1		Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».	ОРУ в движении Повторный бег в чередовании с ходьбой. Кросс 500м. Игры. Многоскоки.	Комбинированный				Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	<i>Коммуникативные</i> Потребность в общении с учителем и сверстником. <i>Познавательные:</i> Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <i>Регулятивные:</i> Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.						Прыжки через скакалку
10 2	Интегрированная подготовка развития физических качеств	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	Подведение итогов за год. Домашнее задание на лето. Игры.	Комбинированный				Способность ученика к саморазвитию, к самоанализу.	<i>Коммуникативные</i> умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению. <i>Познавательные:</i> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <i>Регулятивные:</i> волевая саморе-						

									гуляция.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--