



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»  
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА**  
на заседании  
педагогического совета

протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор  
приказ № 01/45-О  
от 28.08.2020 г.



Е.А.Юпатова

## Рабочая программа

По предмету	Физическая культура
Класс	5
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	102
Количество часов в неделю	3
УМК	Физическая культура 5-7 М.Я.Виленский.6-е издание.2017
Составитель (и)	Мельников С.Н.
Квалификационная категория	

Санкт-Петербург  
2020г.

## ***Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 5 класс***

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа адресована учащимся 5-7 классов с разноуровневой подготовкой, продолжающих осваивать курс физической культуры. «Физическая культура» как часть предметной области «Общественно-научные предметы» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах **по 3 часа в неделю** при 34 неделях учебного года. На изучение физической культуры в 8 классе учебным планом предусматривается 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс» (Москва «Просвещение» 2016г.) и предметной линии. **Учебник, М.Я.Виленский «Физическая культура» 5--7 класс. Издательство «Просвещение», 2017 год.**

**Предметом обучения физической культуры** в средней школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, умение выполнять определенные двигательные действия, знать правила основных спортивных игр и выполнять действия, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корректирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга

### **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

## Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

### Формы обучения:

- фронтальная (общеклассная)
- групповая (в том числе и работа в парах)
- индивидуальная
- 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 основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной 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).

- Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

- Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

- Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

- Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

▪ В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Традиционные методы обучения:**

- 1.Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа.
- 2.Наглядные методы: наблюдение, работа со спортивным инвентарём, презентациями.
- 3.Практические методы: работа со спортивным инвентарём, по заданию учителя.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### **Спортивные игры.**

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

#### **Легкая атлетика.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Спортивные игры.**

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передача мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Гандбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Обще развивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Равновесие.** На гимнастическом скамейке - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 50 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1000 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 5-7 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2-х кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.



## Требования к уровню подготовки обучающихся.

### Двигательные умения, навыки и способности:

#### **В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной

скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Контроль уровня обучения**  
**5 класс**  
**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных**  
**качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.8	9.0	9.3	9.3	9.5	9.7
5	Бег 30м, секунд	5.5	5.7	6.1	5.6	6.0	6.3
5	Бег 1000м. мин.	5.30	6.00	6.30	5.50	6.30	7.10
5	Бег 60 м, секунд	10.2	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
5	Прыжки в длину с места	180	160	130	175	140	120
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2	15	13	5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре	18	16	14	16	13	10
5	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
5	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	24	20	15	19	15	10
5	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	95	80	65	100	85	70

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	45	41	41	45	41
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	16	16	18	16
1.3	Легкая атлетика	21	19	19	21	19
1.4	ОБЖ	12	10	10		8
1.5	Волейбол	18	16	16	18	16
1.6	Баскетбол	27	25	25	27	25
1.7	Кроссовая подготовка	18	16	16	18	16
1.8	Итого	102	102	102	102	102

## Описание материально-технической базы

### 1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

4. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

### 2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

### 3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

### 4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

### 5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика), волейбольный, баскетбольные.

5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

9. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

10. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

11. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

## **6. Игры и игрушки:**

1. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

**Поурочно тематическое-тематическое планирование.**

**5 класс.**

№	Тема урока	Тип урока	Количество часов	Планируемые результаты обучения.		Вид контроля
				Предметные знания УУД		
1	Спринтерский бег, Эстафетный бег (5 ч) Техника Безопасности. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Вводный	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p><b>Знать и уметь:</b> – соблюдать правила безопасного поведения на уроке; – выполнять действия по образцу; – выполнять построение в шеренгу; – выполнять комплекс утренней гимнастики</p>	Текущий
2	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации</p>	<p><b>уметь:</b> – выполнять команды на построения и перестроения; – выполнять повороты на месте; – выполнять комплекс утренней гимнастики</p>	Текущий
3	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета</p>	<p><b>уметь:</b> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять беговую разминку; – выполнять бег с высокого старта</p>	Текущий

				<p>характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>		
4	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);</li> <li>– технически правильно выполнять поворот в челночном беге</li> </ul>	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	Спринтерский бег, Эстафетный бег. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>– технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;</li> <li>– контролировать пульс</li> </ul>	Текущий
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) Обучение оттачивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание.	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p> <p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризовать роль и значение уроков</li> </ul>	Текущий

				<p>правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>физической культуры для укрепления здоровья;</p> <p>– выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	
7	<p>Прыжок в длину. Метание малого мяча.. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель</p> <p><b>Научатся:</b></p> <p>– технически правильно выполнять метание предмета;</p> <p>– выполнять организующие строевые команды и приемы</p>	Текущий
	<p>Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».</p>	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>– выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;</p> <p>– организовывать и проводить эстафету;</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками команды</p>	Контроль двигательных качеств (метание)



8	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м.</p> <p><b>Научатся:</b> – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
9	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b> – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	Текущий
10	Бег на средние дистанции» Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p><b>Научатся:</b> – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий

				<b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
11	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат) <b>Научатся:</b> – самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – организовывать и проводить народные подвижные игры; – взаимодействовать с игроками; – запоминать временные отрезки	Текущий
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливость	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	<b>Научатся:</b> – выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; – взаимодействовать с игроками	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; – выполнять организующие строевые команды и приемы</p>	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливость	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия</p>	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	с игроками	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения; – контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки</p>	Текущий
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения; – добиваться достижения конечного результата</p>	Текущий
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения; – строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки</p>	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
20	<p>Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят поиск необходимой информации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития гибкости; – выполнять упражнение по образцу учителя</p>	<p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p>
21	<p>Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – выполнять игровые упражнения по команде учителя</p>	<p>Текущий</p>
22	<p>Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию;</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить игровые упражнения</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подтягивания из виса лежа)</p>

				<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
23	<p>Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Р</p>	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p>	Текущий
24	<p>Висы. Строевые упражнения» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей</p>	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий
	<p>Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей</p>	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий

				положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
25	Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять парные упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий
26	Строевые Упражнения Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<b>Научатся:</b> – технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
27	Строевые Упражнения Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	<b>Научатся:</b> – выполнять прыжки со скакалкой; – соблюдать правила безопасности; – приземляться, смягчая прыжок	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
28	Строевые Упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнув-	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – выполнять акробатические элементы (кувырки)</p>	Текущий
29	Строевые Упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий
30	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулируют</p>	<p><b>Научатся:</b> – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики;</p>	Текущий



				<p>учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	– соблюдать правила безопасности	
31	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</li> </ul>	Текущий
32	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения для развития ловкости и координации;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</li> </ul>	Текущий

33	Акробатика Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вращать обруч разными способами;</li> <li>– распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки</li> </ul>	Текущий
	Акробатика Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно выполнять шпагат;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</li> </ul>	Текущий
34	Волейбол Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;</li> <li>– соблюдать правила безопасности</li> </ul>	Текущий

				личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
35	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>	Текущий
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений</li> </ul>	Текущий
37	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений;</li> <li>– выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря</li> </ul>	Текущий

				своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
38	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	<b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий
39	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Применение знаний, умений	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Текущий
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	<b>Научатся:</b> – выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
41	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p><b>Научатся:</b> – самостоятельно организовывать и проводить разминку; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий
42	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</p>	Текущий
43	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Изучение нового материала</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и</p>	<p><b>Научатся:</b> – организованно выходить ; – бегать в равномерном темпе 3мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-</p>	Текущий

				<p>спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>100м)</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	
44	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Изучение нового материала</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>– бегать в равномерном темпе 3мин.;</p> <p>– чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м)</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий
45	<p>Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол</p>	<p>Комбинированный</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>– бегать в равномерном темпе 4мин.;</p> <p>– чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м)</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий

46	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать в равномерном темпе 4мин.;</li> <li>– чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м)</li> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	Текущий
47	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать в равномерном темпе 6мин.;</li> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</li> </ul>	Текущий
48	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать в равномерном темпе 6мин.;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</li> </ul>	Текущий
49	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бегать в равномерном темпе 7мин.;</li> </ul>	Текущий

	мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	а		цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	
50	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	<b>Научатся:</b> – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий
51	Волейбол. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
52	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и	<b>Научатся:</b> – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и	Текущий



	от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола			формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	
53	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий
54	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Применение знаний, умений	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития выносливости	Текущий
55	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с	<b>Научатся:</b> – выполнять броски и ловлю малого мяча; – выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Текущий

	баскетбол. Развитие координационных качеств			<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>		
56	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски и ловлю мяча в парах;</li> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	Текущий
57	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски мяча одной рукой;</li> <li>– контролировать силу и высоту броска</li> </ul>	Текущий
58	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию;</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски и ловлю мяча у стены</li> </ul>	Текущий

	координационных качеств			договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
59	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	<b>Научатся:</b> – выполнять ведение мяча на месте и в движении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
60	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; – контролировать силу и высоту броска	Текущий
61	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной	<b>Научатся:</b> – выполнять бросок мяча в кольцо; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий

				<p>деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>		
62	<p>Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.</p>	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски мяча в кольцо разными способами;</li> <li>– взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом</li> </ul>	Текущий
63	<p>Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч</li> </ul>	Текущий
64	<p>Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств</p>	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять броски набивного мяча из-за головы;</li> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	Текущий

				личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
65	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Проверка и коррекция знаний	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы</p>	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)
66	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Проверка и коррекция знаний	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – грамотно использовать технику метания мяча; – соблюдать правила безопасного поведения</p>	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)
67	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><b>Научатся:</b> – технически правильно выполнять кувырок назад; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры</p>	Текущий
68	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание	Изучение нового материала	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших</p>	Текущий

	приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			<p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	учеников; – объяснять технику выполнения стойки на голове	
69	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<b>Научатся:</b> – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами	Текущий
70	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<b>Научатся:</b> – технически грамотно выполнять стойку на руках у стены	Текущий
71	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p>	<b>Научатся:</b> – выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасного поведения	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
72	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития координации</p>	Текущий
73	Баскетбол » Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b> – технически правильно выполнять прыжок с места</p>	Текущий
74	Баскетбол Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять акробатические упражнения</p>	
75	Баскетбол Взаимодействия двух	Проверка	1	<b>Познавательные:</b>	<b>Научатся:</b>	Контроль

	игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	и коррекция знаний и умений		самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– выполнять прямой хват при подтягивании; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	двигательных качеств (подтягивание)
76	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Применение знаний, умений	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития равновесия	Текущий
77	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Изучение нового материала	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	<b>Научатся:</b> – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий
78	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Проверка и коррекция знаний, умений	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b>	<b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (гибкость)



				<p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>		
79	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости</p>	<p>Проверка и коррекция знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; – организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)</p>
80	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p><b>Научатся:</b> – соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики</p>	<p>Текущий</p>
81	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	<p><b>Научатся:</b> – равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега</p>	<p>Текущий</p>

				<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
82	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости</p>	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий
83	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости</p>	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p><b>Научатся:</b> Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)ти</p>	Текущий
84	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости</p>	Проверка и коррекция знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)ега	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)

				<p>формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
85	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) в/я</p>	Текущий
86	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости</p>	<p>Проверка и коррекция знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) с ускорением</p>	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)
87	<p>Бег по пересеченной местности, Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)</p>	Текущий

				интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
88	Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Контроль двигательных качеств (метание)
89	Бег на средние дистанции	Комбинированный	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<b>Научатся:</b> – выполнять подсчет пульса; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий
90	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Проверка и коррекция знаний, умений	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	<b>Научатся:</b> – равномерно распределять свои силы во время челночного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (челночный бег)

				целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</p> <p><b>Научатся:</b> – грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	Текущий
92	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Комбинированный	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</p>	Текущий
93	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) эстафетах с бегом, прыжками и метаниями Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,</p>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта</p>	Текущий

				трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p><b>Научатся:</b> – выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами</p>	Текущий
95	Прыжок в высоту. Метание малого мяча Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств			<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных цели.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</p>	
96	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств				<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность</p>	
97	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Применение знаний, умений	1	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность и способами</p>	Текущий

				<p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
98	Повторение					
99	Повторение					
100	Повторение					
101	Повторение					
102	Повторение					

**Рабочая программа ориентирована на использование учебника:**

1. Учебник. Физическая культура. 5-7 кл. учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова; под общ. Ред. М. Я. Виленского. 6 издание - М.: Просвещение, 2017.
2. В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс» (Москва «Просвещение» 2016г.) и предметной линии.

**Методические пособия для учителя:**

1. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В. И. Лях, А. А. Зданевич / авт.-сост.: А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост.: П. А. Киселёв С. Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.-сост.: П. А. Киселёв С. Б. Киселёва – М.: Глобус, 2008.
4. Начинаящему учителю физической культуры / авт.: М. В. Видякин - Волгоград: Учитель, 2004г.
5. Поурочное планирование к учебнику. – М.: Дрофа,



## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.