**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов.

 Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

**Цели и задачи**

 Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 57 |
| 1.1 | Спортивные игры (волейбол) | 7 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 19 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 15 |
| 2 | **Вариативная часть** | 11 |
| 2.1 | Баскетбол | 11 |
|  | Итого | 68 |

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

 Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 2 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

 Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

| **№****п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные** |
| **1 четверть Легкая атлетика (10 часов)** |
| 1. | Т.б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. |  |  | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражненийдля развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотруд-ничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  за-дач. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4. |  Бег по дистанции (60-80м).Финиширование. |  |  | Повторение техники низкогостарта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (60-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета).ОРУ. Специальные беговые упражнения,Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные контролиро-вать и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться запомощью; взаимодействие – формулировать собственное  мнение и позицию | Смыслообразов-ание– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. |  |  | Повторение техники низкогостарта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** планирование применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного  сотрудничества -задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | Смыслообразова-ние– мотивация, самооценка на ос-нове критериев ус-пешной  учебной деятельности. Нравственно-этическая ориен-тация– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение |
| 6. | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** планирование учебного сотрудничества  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответ-ственности  за общее  благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 7. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | **Р:** планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнози-рование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 9 | Прыжок в длину на результат. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 10 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополучие, готовность следов-ать нормам здоровье сберегающего поведения |
| **1 четверть Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)** |
| 11 | Т.б при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.  | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование:*  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**П:** *общеучебные*: узнавать, на-зывать и определять объекты и явления в соответствии с содержанием  учебного материала.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения;договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 13 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* –задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места,передачи мяча двумя руками от груди на месте.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.**П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной задачи.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 15 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 16 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями  |  |  | Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-ровительные мероприятия, подвижные игры | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| ***2 четверть*****Гимнастика (16 часов)** |
| 17 | Т.б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. |  |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Повторить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 18 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 19 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 20 | Строевые упражнения Выполнение комбинации на перекладине. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 21 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяютсед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 22 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь демонстриро-вать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.П. - умение структурировать знания,К. - планирование сотрудничества с учителем исверстниками. |  Рразвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности,состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 24 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 25 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 26 | Опорный прыжок. Эстафеты. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 27 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 28 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  Акробатика. Лазание. (4 часов). |
| 29 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. |  |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 30 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 31 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности,состояния здоровья  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
|  **3 четверть.** **Лыжная подготовка 15 ч. Баскетбол 5 ч.**  |
| 33 | Т.б при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  |  |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 37 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 39 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 40 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 41 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение  |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 43 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторныеотрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 45 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью при-нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 46 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.  | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 48 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 49 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 50 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  |  |  | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та.Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 51 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 52 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **4 четверть. Волейбол (7 часов).** |
| 53 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещенияПровести игру по упрощенным прави­лам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 54 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча.Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 56 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать нападающий удар после пе­редачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи.Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 57 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. |  |  | Освоить такти­ку свободного нападения.Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного напа-дения. Игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 | Техника передач и при мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.  |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Легкая атлетика (9 часов).** Спринтерский бег, эстафетный бег.  |
| 60 | Т.б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. |  |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике,техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 61 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 62 | Бег по дистанции (60-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (60-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (60-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 64 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 65 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча на дальность. |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­ваниеОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 66 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). |  |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 67 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 68 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражненияПровести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |