

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 245
имени Героя Советского Союза Ю. В. Пасторова
Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»
На МО

Протокол №1

« 27 » августа 2021

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
ГБОУ СОШ №245

 /Витте Е.П./

« 30 » августа 2021

«Утверждено»

Директор
ГБОУ СОШ №245

 /Матвеева М.Н./

Приказ № 48/10-ОД от
« 30 » августа 2021

«Принято»

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245
Протокол № 1

« 30 » августа 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Физическая культура»
5а класс

102 часа (3 часа в неделю)

Составитель:.

Учитель физической культуры Новиков Андрей Петрович

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре

Программа, по которой работает учитель

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев (М.: Просвещение,2014 г.);

- федерального перечня учебников, утвержденного приказом от 9.12.2008 года № 379, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;

- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Учебники, по которым работают учащиеся

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать для учащихся:

- учебник физическая культура 5 кл./ А.П.Матвеев- 3-е изд.-М.: Просвещение, 2014

Место предмета в учебном плане. Количество часов в неделю по учебному плану. Общее количество часов в соответствии с программой.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится всего 102 часа в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	75
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Волейбол	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	
	Баскетбол	27
	Итого	102

Цели и задачи курса.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы «Физическая культура» соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Материально техническое обеспечение учебного процесса

См. Паспорт спортивного зала.

Планируемые результаты.

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической национальной принадлежности;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешить конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г., Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)» и постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 « Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)»

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	160	140	130	150	130	120
Прыжок в длину с разбега	285	225	210	250	200	190
Прыжок в высоту с разбега	100	95	80	90	80	70
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 1 мин.	42	32	27	36	27	24
Отжимание	22	13	10	13	7	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи-см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Отжимание в упоре на брусьях	9	7	4	-	-	-
Подтягивание	5	3	2			
Метание мяча весом 150 г.(м)	27	22	19	18	15	13
Бег на лыжах на 1 км(мин,с)	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	10.00
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
Бег 1000м	4,50	5.50	4.50	5.10	6.20	6.30
Бег 60м	10.4	11.5	11,9	10,8	12.0	12,4
Бег 30м	5.4	6.0	6.2	5.6	6.2	6.4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура

1. Волейбол-(18 часов)

Стойки, передвижения и повороты, остановки.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Специальные беговые упражнения.

Прием и передача мяча.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча в стену. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку

Подача мяча.

Нижняя подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену. Подача мяча в парах. через ширину площадки.

Нападающий удар.

Имитация замаха и удара кистью по мячу.

Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.

Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

2. Гимнастика с элементами акробатики- (18 часов)

Строевые упражнения.

Акробатика.

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической скакалкой.

Акробатические комбинации. Комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг.

Эстафеты с элементами акробатики.

Висы и упоры.

Подтягивание из вися. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине.

Упоры на руках. Преодоление полосы препятствий

Опорный прыжок.

Общеразвивающие упражнения со скакалками. Сгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок через козла. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину

3. Легкая атлетика-(21 час)

Спринтерский бег

Высокий старт и стартовый разгон. Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег. Передача эстафетной палочки. Финальное усилие.

Метание

Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча на дальность.

Прыжки в длину

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

4. Лыжная подготовка-(18 часов)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров.

Имитация работы рук при передвижении попеременным двухшажным ходом на беговых лыжах.

Имитация работы рук при передвижении попеременным двухшажным ходом на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров. Одновременный бесшажный ход. Попеременный

двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «ёлочкой». Техника спусков с гор.

5. Баскетбол- (27 часов)

Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча, передачи.

Ведение на месте, в движении, поочередное ведение. Передачи в парах.

Ведение в движении. Остановка двумя шагами, прыжком.

Передвижение игрока, повороты с мячом. Бросок двумя от груди, одной от плеча

Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски двумя руками от груди.

Бросок одной рукой от плеча. Ведение, два шага, бросок.

Бросок мяча в движении

График проведения тестов по физической культуре в 5 классе

Название теста	На начало года		На конец года	
	№ урока	Дата	№ урока	Дата
Бег 30 метров, сек	3		66	
Бег 60 м, сек	8		69	
Челночный бег 3x10 м, сек	10			
Бег 1000 метров, сек	15		65	
Бег 1500 метров, сек	20		62	
Наклон вперед из положения стоя, см	22			
Вис – девочки, раз подтягивание – мальчики, раз	31			
Сгибания рук в упоре лежа, раз	36			
Прыжки через скакалку, сек	41			
Прыжок в длину с места			72	
Прыжок в длину с разбега			75	
Лыжная гонка-1км			65	

Список учебно-методической литературы по предмету «Физическая культура»

1. Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы»/А.П.Матвеев-М.: Просвещение,2014.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 кл. Просвещение. 2010.
- 3.Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.-сост. П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2010. 344с. – (Качество обучения);
4. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы / сост. К.Р. Мамедов. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 63с.;
5. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.;
6. Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 139с.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5а класса – 3 часа в неделю 2021-2022 уч. год

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Основные элементы содержания урока	Планируемый результат обучения, предметные и УУД*	Вид и формы контроля	Д/З	Дата	
									план	факт
1.	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	11 8	Вводный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Знать ТБ на занятиях по л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью. КР1 РР2 РР1	Устный опрос.	Ком. 1		
2		Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		Комплексный	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. КР1 РР2 РР1	Текущий	Ком. 1		
3		Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.		Учетный	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. КР1 РР2 РР1 ЛР2	Тест	Ком. 1		
4		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 - 3х20 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».	Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции. КР1 РР2	Текущий	Ком. 1		
5		Низкий старт и стартовый разгон.		Комплексный	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции. КР1 РР2 РР2	Текущий	Ком. 1		
6		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. КР1 РР2	Текущий	Ком. 1		

7		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенство ЗУН	ОРУ со скакалками . Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). КР1 РР2	Текущий	Ком. 1		
8		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. П/ игра «разведчики часовые».	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). КР1 РР2 ЛР2	Тест	Ком. 1		
9	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	4	Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные прыжковые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. КР1 РР2 РР2	Текущий	Ком. 1		
10		Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3x10 м – на результат. Подвижная игра «попади в мяч»	Уметь демонстрировать финальное усилие. КР1 РР2 РР2 ЛР2	Тест	Ком. 1		
11		Метание мяча на дальность – учет.		Учетный	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания. КР1 РР2 РР2 ЛР2	Тест	Ком. 1		
12	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика</u>	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	18 8	Комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса	Знать ТБ на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять новый комплекс УУГ КР1 РР1 РР5 РР2	Текущий	Ком. 2		
13		Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя –		Учетный	Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, перекатом назад стойка на лопатках. Игра – эстафета с	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1	Тест	Ком. 2		

		тест.			кувырками вперёд. Наклона вперёд из положения, сидя – на результат.	PP1 PP5 PR2 ЛР2			
14		Акробатика.		Совершенство вание ЗУН	Комплекс УТГ. Строевые упражнения. Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Линейные эстафеты с кувырками. Подвижная игра «два лагеря». Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	Текущий	Ком. 2	
15		Акробатика – учет.		Учетный	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырки назад – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	По технике исполнения	Ком. 2	
16		Акробатика.		Комплексн ый	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	Текущий	Ком. 2	
17		Акробатика – учет.		Учетный	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	По технике исполнени я	Ком. 2	
18		Акробатика.		Совершенство вание ЗУН	Комплекс упражнений с набивными мячами 1-0,5кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	Текущий	Ком. 2	
19		Акробатическая комбинация – учет.		Учетный	Упражнения с набивными мячами. Акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.	Уметь выполнять акробатические упражнения. КР1 PP1 PP5 PR2	По технике исполнени я	Ком. 2	
20	<u>Висы и упоры.</u>	Висы и упоры.	5	Комплексн ый	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на	Уметь выполнять висы и упоры. КР1	Текущий	Ком. 2	

					перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей	PP1 PP4 ПР3			
21		Висы и упоры.		Комплексный	Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры. КР1 PP1 PP4 ПР3	Текущий	Ком. 2	
22		Висы и упоры. Подтягивание из вися – тест.		Учетный	ОРУ со скакалками. Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в вися. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Подтягивание из вися – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий. КР1 PP1 PP4 ПР3 ЛР2	Тест	Ком. 2	
23		Висы и упоры.		Совершенствование ЗУН	ОРУ с набивными мячами. СУ. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Упражнения на перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание в вися и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в вися. Развитие силы.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий. КР1 PP1 PP4 ПР3	Текущий	Ком. 2	
24		Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из вися на перекладине; соскоки с поворотом на 90°. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий. КР1 PP1 PP4 ПР3 ЛР2	Тест	Ком. 2	
25	<u>Опорный прыжок.</u>	Опорный прыжок.	5	Комплексный	ОРУ со скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорный прыжок через козла: повторение прыжка в класса. Игры – эстафеты со скакалками.	Уметь выполнять вскок на козла в упор присев. КР1 PP1 PP2 ПР2	Текущий	Ком. 2	
26		Опорный прыжок.		Комплексный	ОРУ через гимнастическую скамейку. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев. КР1 PP1 PP2 ПР2	Текущий	Ком. 2	
27		Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.		Учетный	ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.	Тест	Ком. 2	

					(высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Сгибание рук, в упоре лежа – на результат.	КР1 РР1 РР2 ПР2 ЛР2			
28		Опорный прыжок.		Совершенство вание ЗУН	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку. Совершенствовать технику опорного прыжка ноги врозь через козла. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев. КР1 РР1 РР2 ПР2	Текущий	Ком. 2	
29		Опорный прыжок – учет.		Учетный	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь выполнять опорный прыжок. КР1 РР1 РР2 ПР2	По технике исполнения	Ком. 2	
30	<u>Волейбол</u>	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	18	Комплексный	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
31		Стойки, передвижения и повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координации движения.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2	Текущий	Ком. 3	
32		Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.		Учетный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 ЛР2	Тест	Ком. 3	

33	Прием и передача мяча.	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3
34	Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Учетный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.	Уметь выполнять волейбольную нижнюю подачу мяча, прием и передачу мяча. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	По технике исполнения	Ком. 3
35	Верхняя прямая подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3
36	Верхняя прямая подача мяча.	Комплексный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3
37	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	Учетный	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Подвижная игра: « По наземной мишени».	Уметь выполнять нападающий удар, верхнюю подачу мяча. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1 LP2	Тест	Ком. 3

					Учебная игра.				
38		Нападающий удар.		Комплексный	Эстафеты с мячами. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.	Уметь выполнять нападающий удар. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
39		Нападающий удар.		Комплексный	ОРУ в движении. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.	Уметь выполнять нападающий удар. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
40		Техника защитных действий.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
41		Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1 LP2	Тест	Ком. 3	
42		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
43		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 5(6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/ игра.	Уметь выполнять защитные действия PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
44		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных	Уметь выполнять защитные действия PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	

					предметов рукой. Учебная игра.				
45		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/игра.	Уметь выполнять нападающий удар. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
46		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2	Текущий	Ком. 3	
47		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/игра.	Уметь выполнять нападающий удар. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
48	<u>Лыжная подготовка</u>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в одновременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
49		Одновременный безшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в одновременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2	Текущий	Ком. 3	
50		Одновременный безшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в одновременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
51		Одновременный бесшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении одновременными ходами на беговых лыжах. Имитация работы	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в	Текущий	Ком. 3	

					рук при передвижении одновременными ногами на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров.. Круговая тренировка.	одновременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1			
52		Одновременный бесшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении одновременными ногами на беговых лыжах. Имитация работы рук при передвижении одновременными ногами на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров.. Круговая тренировка	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в одновременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
53		Попеременный двухшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении попеременными ногами на беговых лыжах.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в попеременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
54		Попеременный двухшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении попеременными ногами на беговых лыжах.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в попеременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
55		Попеременный двухшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении попеременными ногами на беговых лыжах. Имитация работы рук при передвижении попеременным двухшажным ходом на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в попеременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
56		Попеременный двухшажный ход.		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы рук при передвижении попеременными ногами на беговых лыжах. Имитация работы рук при передвижении попеременным двухшажным ходом на беговых лыжах с использованием специальных эспандеров.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы рук в попеременном лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
57		Коньковый ход		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы ног при отталкивании в коньковом ходе на специальном тренажере.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы ног в коньковом лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
58		Коньковый ход		Комплексный	ОРУ на все группы мышц. Имитация работы ног при отталкивании в коньковом ходе на	Уметь выполнять имитационное движение	Текущий	Ком. 3	

					специальном тренажере.. Круговая тренировка.	работы ног в коньковом лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2			
59		Коньковый ход		Комплексный	ОРУ на все группы мышц..Имитация работы ног при отталкивании в коньковом ходе на специальном тренажере.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы ног в коньковом лыжном ходе PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2.	Текущий	Ком. 3	
60-61		Коньковый ход		Комплексный	ОРУ на все группы мышц..Имитация работы ног при отталкивании в коньковом ходе на специальном тренажере.. Круговая тренировка.	Уметь выполнять имитационное движение работы ног в коньковом лыжном ходе. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР2	Текущий	Ком. 3	
62-63		Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Техника спусков с гор		Комплексный	ОРУ на все группы мышц.Передвижение на лыжах, на специально подготовленной лыжной трассе. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «ёлочкой».	Уметь технически правильно передвигаться на лыжах. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	По технике исполнения	Ком. 3	
64-65		Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Техника спусков с гор.Лыжная гонка-1 км		Комплексный	ОРУ на все группы мышц.Передвижение на лыжах, на специально подготовленной лыжной трассе. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «ёлочкой».	Уметь технически правильно передвигаться на лыжах. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1	Контрольный	Ком. 3	
66	<u>Баскетбол</u>	Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	27	Комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1 ЛР2	Текущий	Ком. 3	
67-68		Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. PP1 PP2 PP3	Текущий	Ком. 3	

					способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	КР1 ПР1			
69		Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.		Учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2	Тест	Ком. 3	
70-71		Ловля и передача мяча.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 ЛР2	Текущий	Ком. 3	
72-73		Ведение мяча.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.	Уметь корректировать движения при ведении мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1	Текущий	Ком. 3	
74-75		Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.	Уметь корректировать движения при ведении мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2	По технике исполнения	Ком. 3	
76-77		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1 ЛР2	Текущий	Ком. 3	
78-79		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1	Текущий	Ком. 3	

80-81		Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1 LP2	По технике исполнения	Ком. 3	
82-83		Тактика свободного нападения.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .	Уметь выполнять сочетание приемов. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
84		Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять сочетание приемов. PP1 PP2 PP3 KP1 PP1 LP2	Тест	Ком. 3	
85-86		Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия PP1 PP2 PP3 KP1 PP1	Текущий	Ком. 3	
87-88		Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия PP1 PP2 PP3 KP1 PP2	Текущий	Ком. 3	
89-90		Взаимодействие двух игроков.		Комплексный	ОРУ на месте. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч	Уметь применять в игре защитные действия PP1 PP2 PP3	Текущий	Ком. 3	

					и выйди». Учебная игра.	КР1 ПР1 ЛР2			
91-92		Баскетбольная комбинация – учет.		Учетный	ОРУ. СУ. Сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка бстоек, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1	По технике исполнения.	Ком. 3	
93	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	10 5	Учетный	ОРУ. Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. КР1 РР2 ПР1 ЛР2	Тест	Ком. 4	
94		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 - 3x30 – 40 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции. КР1 РР2 ПР1	Текущий	Ком. 4	
95		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). КР1 РР2 ПР1	Текущий	Ком. 4	
96		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Линейная эстафета с этапом 50 – 60 м.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость). КР1 РР2 ПР1 ЛР2	Тест	Ком. 4	
97	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.		Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. КР1 РР2	Текущий	Ком. 4	
98	<u>Прыжки в длину с места и с разбега.</u>	Прыжок в длину с места.	5	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	Ком. 4	

					другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	КР1 РР2			
99		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ со скакалками. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега. КР1 РР2 ЛР2	Тест	Ком. 4	
100 - 101		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега. КР1 РР2	Текущий	Ком. 4	
102		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. КР1 РР2 ЛР2	Тест	Ком. 4	

*** Планируемые результаты освоения раздела.**

Регулятивные УУД:

- РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- РР2** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- РР3** В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- ПР2** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Личностные УУД:

- ЛР1** Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
- ЛР2** Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.
- ЛР3** Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа

