**Данная программа «Физическая культура» в 5 классах реализуется в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №3», в котором на изучение отводится 3 час в неделю, 102 часа в год**.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» МБОУ «СОШ №3» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической *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.*

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

-  содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

•   формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•    готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

•   освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

•    способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•    владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

•     умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

•     умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

•    владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

•    владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•       владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•*владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
* определять способы
* действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•     умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•*знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•     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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

•     владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты*изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

•        формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**История физической культуры**.  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Краткая характеристика видов спорта.

Требования к технике безопасности.

*Гимнастика с основами акробатики.*Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов и с предметами)

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.*Беговые упражнения. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка*длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техникой бросков мяча. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники и передач мяча.Игра по правилам.

*Футбол.*Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Общефизическая подготовка.

*Лыжная подготовка(лыжные гонки).* Освоение техники лыжных ходов.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Количество часов – 102, в неделю – 3 ч.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | **Планируемые результаты** | | |
|  |  |  | | | | | | | | | |  | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| 1 | Спринтер  ский бег |  | | | | | | | | | |  | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. |
| 2 | Спринтер  ский бег |  | | | | | | | | | |  | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задачК:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Усвоить специальные беговые упражнения. |
| 3 | Спринтер  ский бег на 30 м на оценку |  | | | | | | | | | |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. |
| 4 | Спринтер  ский бег |  | | | | | | | | | |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. |
| 5 | Спринтер  ский бег |  | | | | | | | | |  | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. |
| 6 | Спринтер  ский бег, бег на 60 м на оценку |  | | | | | | | | |  | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. |
| 7 | Прыжки с места и с разбега. Прыжки с места – на результат Бег по стадиону  6 минут |  | | | | | | | | |  | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой прыжка. |
| 8 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег по стадиону  6 минут – на результат. |  | | | | | | | | |  | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой прыжка. |
| 9 | Прыжки в длину с  разбега – на результат. |  | | | | | | | | |  | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой |
| 10 | Метание мяча |  | | | | | | | | |  | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 11 | Метание мяча |  | | | | | | | | |  | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 12 | Ф\бол:овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Правила ТБ при игре в футбол |  | | | | | | | | |  | | Умеет играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
| 13 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек |  | | | | | | | | |  | | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 14 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча |  | | | | | | | | |  | | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. |
| 15 | Закрепление ударов по мячу и остановок мяча |  | | | | | | | |  | | | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. |
| 16 | Овладение техникой ударов по воротам |  | | | | | | | |  | | | Умеетиграть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. |
| 17 | Закрепление техники ударов по воротам. |  | | | | | | | |  | | | Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 18 | Освоение техники ведения мяча |  | | | | | | | |  | | | Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. |
| 19 | Закрепление техники ведения мяча |  | | | | | | |  | | | | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 20 | Б/бол: стойка игрока |  | | | | | | |  | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 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 | Овладеть стойкой баскетболиста |
| 21 | Б/бол: ловля и передача мяча |  | | | | | |  | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р:*контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:*взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча. |
| 22 | Б/бол: варианты ведение мяча |  | | | | | |  | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р:*целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П:*общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.К:*взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |
| 23 | Б/бол: Броски мяча |  | | | | | |  | | | | | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.П:*общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.К:*взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. |
| 24 | Б/бол: сочетание приемов |  | | | | |  | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К:*инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. |
| 25 | Строевые упражнения правила ТБ |  | | | | |  | | | | | | Фронтальный опрос | Р:*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П:*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:*взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед |
| 26 | Висы.  Строевые упражнения |  | | | | |  | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Освоить технику кувырка в целом |
| 27 | Висы.  Строевые упражнения |  | | | | |  | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | Освоить стойку на лопатках. |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения |  | | | | |  | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения |  | | | |  | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П:*общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.К:*взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения |  | | | |  | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р:*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 34 | Акробатика |  | | | |  | | | | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 35 | Акробатика |  | | | |  | | | | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 36 | Акробатика |  | | |  | | | | | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р:*планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П:*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:*планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 37 | Акробатика |  | | |  | | | | | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | 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 | Осваивать акробатические элементы вцелом |
| 38 | Опорный прыжок |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка |
| 39 | Опорный прыжок |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ |
| 40 | Опорный прыжок |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П:*информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.К:*взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ |
| 41 | Опорный прыжок |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р:*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П:*общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.К:*взаимодейст- вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка |
| 42 | Развитие силовых способностей |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.П:*общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.К:*взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества |
| 43 | Развитие силовых способностей |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.П:*общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.К:*взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К:*взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |
| 45 | Развитие гибкости |  | | |  | | | | | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р:*коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П:*общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К:*взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой |
| 46 | Б/бол: Броски мяча |  | | |  | | | | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
| 47 | Б/бол: сочетание приемов |  | | |  | | | | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 48 | Б/бол: сочетание приемов |  | | |  | | | | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 49 | Б/бол: сочетание приемов |  | | |  | | | | | | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. |  | | |  | | | | | | | | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе |
| 51 | Скользящий шаг. Дистанция – 1км История лыжного спорта.. |  | | |  | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 52 | Скользящий шаг. Дистанция – 1км |  | |  | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 53 | Дистанция – 1км  на результат |  | |  | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 54 | Спуск, подъем «полуелочкой». Дистанция – 1.5км |  | |  | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 55 | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Дистанция – 1.5км |  | |  | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 56 | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Дистанция – 1.5км |  | |  | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 57 | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой» на оценку Дистанция – 2км |  | |  | | | | | | | | | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 58 | Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км |  | |  | | | | | | | | | Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 59 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 60 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 61 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | Дистанция – 1км  на результат |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 63 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 64 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 65 | Попеременный двухшажный ход |  |  | | | | | | | | | | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 66 | Одновременный бесшажный ход. |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 67 | Одновременный бесшажный ход. |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 68 | Торможение «плугом» на оценку. Дистанция – 1км |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 69 | Одновременный бесшажный ход. |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. |
| 70 | Одновременный бесшажный ход. |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 71 | Одновременный бесшажный ход. |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 72 | Дистанция – 1км  на результат |  | | | | | | | | | |  | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 73 | В/бол: техника приема и передачи мяча, история в/бола. |  | | | | | | | | | |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 74 | техника приема и передачи мяча, правила игры. |  | | | | | | | | | |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 75 | техника приема и передачи мяча |  | | | | | | | | | |  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 76 | техника приема и передачи мяча |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. |
| 77 | техника приема и передачи мяча |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 78 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебнаяигра «Пионербол» с элементами волейбола |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику  выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. |
| 79 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику  перемещений в сочетании с приемами мяча. |
| 80 | Передача мяча двумя руками сверху у стены |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 81 | Передача мяча двумя руками сверху у стены |  | | | | | | | |  | | | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 82 | Передача мяча двумя руками сверху у стены |  | | | | | | | |  | | | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 83 | Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра  «Пионербол» с элементами волейбола. |  | | | | | | | |  | | | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 84 | Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра  «Пионербол» с элементами волейбола. |  | | | | | | | |  | | | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 85 | Б/бол: ведение мяча |  | | | | | | | |  | | | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 86 | ведение мяча |  | | | | | | | |  | | | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 87 | Промежуточная аттестация(сдача норм., тест) |  | | | | | | |  | | | | Знать правила проведения аттестации |  | Организовывать занятия (сдача норм.) |
| 88 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  | | | | | | |  | | | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 89 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  | | | | | | |  | | | | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 90 | Вырывание и выбивание мяча |  | | | | | | |  | | | | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 91 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, бросок. |  | | | | | | |  | | | | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 92 | Тактика свободного нападения. Взаимодействия двух играков «Отдай мяч и выйди», игра. |  | | | | | | |  | | | | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 93 | Спринтер  ский бег |  | | | | | | |  | | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 94 | Бег 60 метров – на результат. |  | | | | | | |  | | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. |
| 95 | Прыжки с места и с разбега. Прыжки с места – на результат |  | | | | | | |  | | | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой прыжка. |
| 96 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. |  | | | | | |  | | | | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой прыжка. |
| 97 | Прыжки в длину с разбега – на результат. |  | | | | | |  | | | | | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р:*контроль и самоконтроль* – сличать 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 | Овладеть техникой прыжка. |
| 98 | Метание мяча |  | | | | | |  | | | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П:*общеучебные*– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 99 | Метание малого мяча, бег от 10 до 12 мин. |  | | | | | |  | | | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 100 | Метание мяча, бег от 10 до 12 мин. |  | | | | | |  | | | | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р:*целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П:*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К:*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. |
| 101 | Бег от 10 до 12 мин. |  | | | | | | | | | | | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 102 | Бег 1 км на время |  | | | | | | | | | | | Уметь демонстрировать физические кондиции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |