

## Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для V- VI классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2014 г;

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические ос-

новы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недели).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 по средством 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.

## Содержание основного общего образования по учебному предмету

### 5 класс

#### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

##### *Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

##### *Лыжная подготовка*

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

##### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

## Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся V класса должны:

### Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

### Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация обучающихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

##### Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Познавательные универсальные действия:**

##### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>
2	Легкая атлетика	27
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Баскетбол	18
5	Волейбол	<b>18</b>
6	Лыжные гонки	21
<b>Количество уроков в неделю</b>		3
<b>Количество учебных недель</b>		34
<b>Итого</b>		<b>102</b>

#### 6 класс (102 часа)

##### 6 класс

##### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

*Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной

площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л .** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения

ния с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### *Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требование к качеству освоения программного материала

*Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика	27
<b>3</b>	Гимнастика с основами акробатики	18
<b>4</b>	Баскетбол	18
<b>5</b>	Волейбол	<b>18</b>
<b>6</b>	Лыжные гонки	21
<b>Количество уроков в неделю</b>		3
<b>Количество учебных недель</b>		34
<b>Итого</b>		<b>102</b>

## **Список литературы:**

### **Литература для учителя**

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2014 г.
- Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2014 г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2014 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

### **Литература для обучающихся**

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2014 г.
- Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с. : ил.

## Планируемые результаты изучения учебного курса.

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

№ п/п	Дата		Тема урока	Содержание основных элементов урока	Формы обучения	Методы обучения	Планируемые результаты		
	План	факт					Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>									
<b>1</b>			Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Низкий старт.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Круговая эстафета.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный.	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой, историю легкой атлетики, требования к одежде и обуви на уроках, технику низкого старта.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать об правилах безопасности на уроках л/а, выполнять низкий старт.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
<b>2</b>			Техника низкого старта. Стартовый разгон. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Тест - челночный бег 3x10м.	Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Тест - челночный бег 3x10м. Медленный бег до 4 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный	Знать технику бега на короткую дистанцию, правила проведения челночного бега 3x10 м с высокого старта. Знать о влиянии л/а упражнений на организм человека.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м. с высокого старта, выпол-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								нять низкий старт, иметь представление о влиянии л/а упражнений на организм человека.	
3			Техника прыжка длину с 7-9 шагов разбега. Стартовый разгон с низкого старта. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Скоростной бег до 50м с низкого старта. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д), бег в равномерном темпе до 4 мин.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила проведения тестирования подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола; знать отличия техники бега на короткую дистанцию от бега на длинную дистанцию.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять прыжок в длину с разбега, проходить тестирование подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4			Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль выполнения низкого старта. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Низкий старт. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая эстафета. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать правила выполнения контрольного упражнения техника низкого старта, технику прыжка в длину с разбега; знать правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

								выполнять низкий старт, прыжок в длину с разбега, применять знания правил соревнований по легкой атлетике.	
5			Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на время 60 м.	Бег на время 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать правила выполнения контрольного упражнения в беге 60 время с низкого старта, технику прыжка в длину с разбега.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять контрольное упражнение - бег 60 м с низкого старта, прыгать в длину с разбега.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
6			Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега; метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Тест - прыжок в длину с места на результат.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Эстафеты. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Тест - прыжок в длину с места на результат.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать правила выполнения прыжка в длину с места; технику метания малого мяча с 3-шагов разбега.	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с места, демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание малого</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

								мяча с 3 – шагов разбега.	
7			Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Метание малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать правила выполнения теста - поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; технику метания малого мяча с 3-х шагов разбега; технику прыжка в длину с разбега.	<b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять тест - поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; демонстрировать метание малого мяча, прыжок в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8			Техника метания малого мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат;	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать, как выполнять контрольное упражнение - прыжок в длину с разбега; технику метания малого мяча с 3 шагов разбега на заданное расстояние, технику бега на длинную дистанцию.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега на результат; выполнять метание малого мяча в цель, бег на длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
9			Техника метания малого мяча с 3 ша-	Метание 3 шагов разбега в коридор 5-6 м на	Индивидуальный, фронтальный,	Частично- поисковый, наглядный,	Знать технику метания малого	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотруд-	Развитие этических чувств, доброжела-

			гов разбега.	заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 1500м. Подвижная игра на местности «Лапта».	групповой.	соревновательный, игровой	мяча на дальность с 3 – х шагов разбега; правила подвижной игры «Лапта»; технику бега на длинную дистанцию.	ничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию.	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
10			Техника длительного бега. Метание малого мяча на результат с 3 – шагов разбега.	Метание малого мяча на результат с 3 – х шагов разбега. Бег в равномерном темпе 2000м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, правила выполнения контрольного упражнения - метание малого мяча на дальность.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча на дальность, пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
11			Бег 1000 м на результат	Бег 1000 м на результат. Подвижная игра на местности «Лапта».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, игровой	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, правила подвижной игры «Лапта».	<b>Коммуникативные:</b> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

								заданную цель. <b>Познавательные:</b> играть в подвижную игру «Лапта», пробегать длинную дистанцию.	взрослыми в разных социальных ситуациях.
12			Отработка задолженностей по л/а. Подвижные игры и эстафеты.	Игры, эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижная игра на местности «Лапта».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать правила и условия проведения эстафет и подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> играть в игры, пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
<b>Баскетбол – 15 часов</b>									
13 (1)			Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты. Подвижная игра «Невод»	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках баскетбола, историю развития баскетбола, правила игры, технику перемещений в стойке игрока, правила выполнения эстафет и подвижной игры.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять стойку игрока, пере-	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

								мещения в стойке; эстафеты с элементами спортивных игр, играть в подвижную игру.	
14 (2)			Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, сопряжённый, игровой.	Знать требования к правилам безопасности на уроках баскетбола, технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять перемещения и освоенные технические приемы и действия, играть в мини-баскетбол.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
15 (3)			Техника ведения мяча на месте и в движении.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты. Подвижная игра «Салки с ведением мяча».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении в различных стойках; правила подвижной игры.	<p><b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								уметь выполнять ведение мяча в различных стойках; эстафеты с элементами спортивных игр, играть в подвижную игру.	
16 (4)			Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику ведения мяча, передачи и ловли мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении; правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную деятельность, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в различных стойках; передачу и ловлю мяча на месте и в движении, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
17 (5)			Техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра по упрощенным правилам мини-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно по-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

				баскетбола.					нимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> применять изученные технические приемы и действия в игре, играть в мини-баскетбол.	разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
18 (6)			Техника передачи и ловли мяча в движении.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать технику освоенных ранее технических приемов и действий, правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять изученные элементы игры в баскетбол на практике, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	
19 (7)			Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Техника броска мяча в кольцо в движении.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по передаче и ловле мяча; знать технику ведения и броска мяча, правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, действовать сверстникам в достижении цели. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять формулировать познавательную цель, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> применять ведение и бросок мяча в игровых заданиях, выполнять передачу и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	

								ловлю мяча, играть в мини-баскетбол.	
20 (8)			Индивидуальная техника защиты. Повороты на месте без мяча и с мячом.	Вырывание и выбивание мяча. Повороты на месте без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Игровое упражнение 2х1. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать, как выполнять вырывание и выбивание мяча, учет техники поворотов с мячом; комбинации из освоенных элементов ловли, передачи и ведения мяча; взаимодействие двух игроков в упражнении 2х1; правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять передачу и ловлю, ведение мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, взаимодействовать в упражнении 2х1, играть в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
21 (9)			Техника броска мяча. Контроль техники ведения мяча в движении.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника в кольцо. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении, тактику свободного нападения, правила игры в мини-баскетбол; правила выполнения упражнения контроля по ведению мяча.	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведением диалога, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

								<b>Познавательные:</b> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении; передачу и ловлю мяча на месте и в движении, тактику свободного нападения, играть в мини-баскетбол.	
22 (10)			Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль техники передачи и ловли мяча в парах. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику перемещений и владения мячом, тактику свободного нападения, правила игры в мини-баскетбол, правила выполнения контрольного упражнения по передаче и ловле мяча в парах.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> продемонстрировать перемещения и владение мячом; тактику свободного нападения, играть в мини-баскетбол, выполнять контрольное упражнение по передаче и ловле мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
23 (11)			Тактика игры. Позиционное нападение. Штрафной бросок в кольцо с 4 м.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Штрафной бросок в баскетбольное кольцо.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать тактику позиционного нападения (5:0), правила игры в мини-баскетбол; технику штрафного броска в баскетбольное	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведением диалога, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> ви-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятель-

				Игра в мини-баскетбол.			кольцо.	деть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> демонстрировать тактику позиционного нападения, играть в мини-баскетбол, выполнять штрафной бросок.	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
24 (12)			Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Контроль техники броска мяча в кольцо в движении.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контроль техники броска мяча в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать нападение быстрым прорывом, тактику позиционного нападения, правила игры в мини-баскетбол; технику броска мяча в кольцо в движении.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. <b>Познавательные:</b> демонстрировать быстрый прорыв и тактику позиционного нападения, играть в мини-баскетбол. Выполнять бросок мяча в кольцо в движении.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
25 (13)			Учебная игра в мини-баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов; условия игровых заданий	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзыв-

				упрощенным правилам мини-баскетбола.			(3:2; 3:3) и правила игры в мини-баскетбол.	другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; игровые упражнения, знать и уметь объяснять правила игры в мини-баскетбол.	чивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
26 (14)			Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча в движении.	Нападение быстрым прорывом Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игровое упражнение 2x1 «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать технику перемещений и владения мячом; знать, как выполнять контрольное упражнение – ведение мяча в движении; правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> продемонстрировать технику перемещений и владения мячом, уметь выполнять ведение мяча в движении, играть в мини-баскетбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
27 (15)			Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игро-	Знать, как выполнять контрольное упражнение штрафной	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физиче-

			Штрафной бросок в кольцо.	элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.		вой.	бросок, позиционное нападение без изменения позиций игроков; знать правила игры в мини-баскетбол.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> выполнять штрафной бросок, демонстрировать позиционное нападение без изменения позиций игроков, играть в мини-баскетбол.	ской культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве.
<b>Баскетбол - 3 часа (II- четверть)</b>									
28 (16)			Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль умения выполнять бросок мяча в кольцо в движении.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо в движении. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять бросок мяча в движении, позиционное нападение; технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> продемонстрировать бросок мяча в движении, применять изученные технические приемы и действия в игровых упражнениях, играть в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
29 (17)			Учебная игра в мини-баскетбол. Комплексное развитие	Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам ми-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, со-	Знать технику выполнения ранее освоенных	<b>Коммуникативные:</b> достаточной полнотой и точностью вы-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

			психомоторных способностей.	ни-баскетбола.		пряженный, игровой.	технических приемов и действий из игры баскетбол; знать правила игры в мини-баскетбол.	ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области баскетбола в игровых действиях, играть в мини-баскетбол.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
30 (18)			Учебная игра в мини-баскетбол	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать технику выполнения ранее освоенных технических приемов и действий из игры баскетбол; знать правила игры в мини-баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области баскетбола в игровых действиях, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
<b>Гимнастика -18 часов</b>									
31 (1)			Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических	Правила безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уро-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный	Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов;	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать,

			упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Кувырок вперед, кувырок назад. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места на результат.	ках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад. Тест – наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места.			выполнять кувырок вперед, кувырок назад; правила выполнения теста - наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места.	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику безопасности на занятиях гимнастики; выполнять кувырок вперед, кувырок назад, демонстрировать тест - наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
32 (2)			Техника кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Повторение акробатических упражнений за 4 класс. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать, как выполнять строевые упражнения, технику кувырок назад и перекатом стойка на лопатках правила; прохождения теста - подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок назад и перекатом стойка на лопатках ; тест - подтягивание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	
33 (3)			Техника стойки на лопатках, «Мост» из положения, лежа на спине. Тест – челночный бег 3x10м.	Размыкание и смыкание на месте. Стойка на лопатках, «Мост» из положения, лежа на спине. Тест – челночный бег 3x10м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать, как выполнять строевые упражнения, технику выполнения стойки на лопатках, «Мост» из положения, лежа на спине; правила прохождения теста - челночный бег 3x10м.	<p><b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять стойку на лопатках, «Мост» из положения, лежа на спине; проходить тестирование челночного бега 4x9 м.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
34 (4)			Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов гимнастики	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Контроль выполнения комбинации	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать, как выполнять контрольное упражнение; обязанности командира отделения, правила установки и уборки снарядов, как составлять акробатическую комбинацию;	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								выполнять акробатическую комбинацию.	
35 (5)			Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику как выполнять акробатическую комбинацию;	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять акробатическую комбинацию	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
36 (6)			Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику выполнения акробатической комбинации; правила тестирования поднятия туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	<b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и выполнять акробатическую комбинацию; проходить тестирование поднятия туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
37 (7)			Контроль выполнения акробатической комбинации из ранее	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акроба-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный,	Знать правила выполнения контрольного	<b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание лич-

			изученных элементов акробатики.	тики.		соревновательный.	упражнения – акробатическая комбинация.	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать акробатическую комбинацию в целом.	ностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
38 (8)			Техника опорного прыжка.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику опорного прыжка	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
39 (9)			Техника опорного прыжка.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику опорного прыжка	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуа-

								<b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок.	циях.
40 (10)			Техника опорного прыжка.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично- поисковый, наглядный, соревновательный, соревновательный.	Знать технику опорного прыжка	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
41 (11)			Контроль техники опорного прыжка: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см).	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см). Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику опорного прыжка, круговую тренировку, правила и условия игр и эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
42 (12)			Лазанье по канату в три приема.	Лазанье по канату в три приема; упражнения с гимнастической ска-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сорев-	Знать технику лазанья по канату в три приема,;	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь	

				мейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		новательный, игровой.	условия и правила эстафет и игр.	работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять лазанье по канату в три приема, играть в подвижную игру.	
43 (13)			Лазанье по канату в три приема.	Лазанье по канату в три приема; упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику лазанья по канату в три приема;, условия и правила эстафет и игр.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять лазанье по канату в три приема, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
44 (14)			Контроль лазанья по канату в три приема	Лазанье по канату в три приема; упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику лазанья по канату в три приема; условия и правила эстафет и игр.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять лазанье по канату в три приема, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

45 (15)		Упражнения на гимнастическом бревне	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне . Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
46 (16)		Упражнения на гимнастическом бревне	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне . Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
47 (17)		Упражнения на гимнастическом бревне	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне . Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упраж-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адек-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само-

				нений и инвентаря.			и игр.	ватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	стоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
48 (18)			Контроль упражнения на гимнастическом бревне	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
<b>Лыжная подготовка – 21 час (III – четверть)</b>										
49 (1)			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный.	Знать требования техники безопасности к урокам лыжной подготовки, к одежде и обуви, правила подбора лыжного инвентаря, технику попеременного двухшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с вопросов, точно выражать свои мысли, формировать навыки работы в группе. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> применять знания	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	

								техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой, уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.	
50 (2)			Техника скользящего шага. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход.	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Перемещение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием»	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику попеременного двухшажного хода, правила игры «Гонки с преследованием»	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием во время движения, играть в игру на лыжах.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.
51 (3)			Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Оказание ПМП при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила оказания ПМП при обморожении и травмах; знать правила и условия игр и эстафет.	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состоя-</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лич-

								ний. <b>Познавательные:</b> знать правила оказания ПМП на занятиях лыжной подготовки, передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в игры на лыжах.	ностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
52 (4)			Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Оказание ПМП при обморожении и травмах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила оказания ПМП при обморожении и травмах; знать правила и условия игр и эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> знать правила оказания ПМП на занятиях лыжной подготовки, передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в игры на лыжах.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
53 (5)			Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники передвижения скользящим шагом. Развитие выносливости	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила и условия игр и эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из

								<b>Познавательные:</b> передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в игры на лыжах.	спорных ситуаций.
54 (6)			Техника одновременного бесшажного хода. Контроль техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику одновременного бесшажного, попеременного двухшажного ходов; правила и условия игр и эстафет на лыжах.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь передвигаться одновременным бесшажным, попеременным двухшажным ходом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
55 (7)			Техника одновременного бесшажного и одновременного двухшажного ходов. Правила безопасного падения на лыжах.	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный и двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику одновременного бесшажного и двухшажного хода; правила безопасного падения на лыжах; знать условия и правила игр и эстафет на лыжах.	<b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> передвигаться попеременным двухшаж-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								ным ходом, одновременным бесшажным и двухшажным ходом; демонстрировать знания и умения безопасного падения на лыжах.	
56 (8)			Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием. Развитие выносливости.	Повороты переступанием. Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику поворотов переступанием; технику передвижения одновременным бесшажным ходом.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными ходами, осуществлять повороты переступанием, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
57 (9)			Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием. Развитие выносливости.	Повороты переступанием. Контроль техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику поворотов переступанием; технику передвижения одновременным бесшажным ходом.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах различными	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.

								ходами, осуществлять повороты переступанием, играть в подвижную игру.	
58 (10)			Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой». Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие выносливости	Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 2км.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику попеременного двухшажным ходом, подъем на склон «полуелочкой». Знать правила обгона на лыжне.	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах; подниматься на склон «полуелочкой». Демонстрировать знания правил соревнований по лыжным гонкам.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.
59 (11)			Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Торможение плугом. Развитие выносливости.	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Торможение плугом. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом». Знать правила игр и условия эстафет.	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать себя как лич-</p>	Развитие мотивов учебной деятельности формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								ность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> , спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуелочкой», тормозить «плугом», играть в игры на лыжах.	
60 (12)			Техника подъема «полуелочкой» на пологий склон. Торможение плугом. Развитие выносливости.	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Торможение плугом. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом». Знать правила игр и условия эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> , спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуелочкой», тормозить «плугом», играть в игры на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
61 (13)			Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» на пологий	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке, торможение «плугом».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуе-	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой,

			склон. Поворот переступанием при спуске с пологого склона.	Поворот переступанием при спуске с небольшого склона. Прохождение дистанции 2 км используя освоенные лыжные ходы			лочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»; технику поворотов переступанием при спуске с пологого склона.	другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуелочкой», тормозить «плугом»	накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
62 (14)			Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники торможения плугом во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции, используя освоенные лыжные ходы до 2 км. Игры и эстафеты на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику поворотов переступанием при спуске с пологого склона; как выполнять торможение плугом; правила и условия игр и эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, применяя различные ходы, выполнять повороты переступанием, торможение плугом.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
63 (15)			Контроль техники выполнения поворотов переступанием во время спуска с пологого склона. Развитие выносливости.	Спуск с пологого склона. Повороты переступанием во время спуска со склона. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Прохождение дистан-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику поворотов переступанием во время спуска с пологого склона, знать правила игр и условия эстафет.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.

				ции до 2 км.					<p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, применяя различные ходы, выполнять повороты переступанием во время спуска со склона в разных стойках.</p>	
64 (16)			Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Контроль техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Передвижение по дистанции 2 км используя ранее освоенные лыжные ходы с преодолением бугров и впадин. Игры на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам.	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу во время выполнения физической нагрузки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки, играть в игры на лыжах.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
65 (17)			Передвижение по учебной дистанции 1,5 км с соревновательной скоростью.	Передвижение по дистанции 1,5 км с соревновательной скоростью, используя изученные ранее лыжные ходы.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику различных вариантов лыжных ходов во время	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзыв-	

				Игры на лыжах.			прохождения дистанции 1,5км, правила обгона на лыжне.	работы в группе, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	чивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
66 (18)			Передвижение по учебной дистанции 2 км с соревновательной скоростью.	Передвижение по дистанции 2 км с соревновательной скоростью, используя изученные раннее лыжные ходы. Игры на лыжах.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику различных вариантов лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км, правила обгона на лыжне.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки работы в группе, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
67 (19)			Передвижение по учебной дистанции 3 км с соревновательной скоростью.	Передвижение по дистанции 3 км с соревновательной скоростью, используя изученные	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, иг-	Знать, как выполнять технику различных вариантов лыжных	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

				раннее лыжные ходы. Игры на лыжах.		ровой.	ходов во время прохождения дистанции 3 км, правила обгона на лыжне.	формировать навыки работы в группе, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.
68 (20)			Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Отработка задолженности по разделу программы лыжная подготовка.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со пологого склона, правила обгона на лыжне.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
69 (21)			Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Отработка задолженности по разделу программы лыжная подготовка.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со пологого склона, правила обгона на	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражне-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстни-

							лыжне.	ний. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	ками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
<b>Волейбол – 9 часов</b>									
70 (1)			Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол. Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно – иллюстративный, наглядный, игровой.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках волейбола, историю развития волейбола, правила игры, технику перемещений в стойке игрока, правила подвижной игры.	<b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять стойку игрока, перемещения стойке игрока, играть в подвижную игру.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
71 (2)			Техника приема и передач мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении. Игра в мини-волейбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять перемещения в стойке игрока, технику передачи мяча двумя руками на месте, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение са-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле-

								<p>мостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять перемещения стойке игрока, передачу двумя руками сверху, играть в мини-волейбол.</p>	<p>ний о нравственных нормах.</p>
72 (3)			<p>Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).</p>	<p>Индивидуальный, фронтальный, групповой.</p>	<p>Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.</p>	<p>Знать технику перемещений игрока, передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; правила игры в мини-волейбол; правила выполнения теста - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять перемещения стойке игрока, передачу двумя руками сверху и снизу; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, играть по упрощенным правилам в мини-волейбол.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
73 (4)			<p>Техника нижней прямой подачи. Контроль передачи мяча сверху двумя руками.</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча сверху над собой, тоже через сетку. Подвижная игра «Мяч в воздухе»;</p>	<p>Индивидуальный, фронтальный, групповой.</p>	<p>Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.</p>	<p>Знать технику прямой подачи мяча, правила подвижной игры «Мяч в воздухе», правила игры в</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> излагать и использовать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соот-</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия</p>

				игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.			мини волейбол. Знать, как выполнять контрольное упражнение - передачу мяча над собой сверху двумя руками.	ветствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу двумя руками над собой; играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», в мини-волейбол по упрощенным правилам.	другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
74 (5)			Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – прием и передача мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> выполнять прием мяча двумя руками снизу; играть в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
75 (6)			Техника прямого нападающего удара. Контроль выполнения техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение - технику передачи мяча сверху в парах двумя руками; технику прямого	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятель-

							нападающего удара, правила игры в мини-волейбол.	<b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками, играть в мини – волейбол.	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
76 (7)			Контроль выполнения техники нижней прямой подачи.	Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – нижнюю прямую подачу; правила и условия игровых заданий.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини – волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
77 (8)			Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять тестирование прыжка в длину с места; ранее освоенные технические действия, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять нижнюю прямую подачу, играть в ми-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

			Учебная игра в мини-волейбол.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как играть в мини-волейбол, технику ранее освоенных технических приемов игры.	ни – волейбол. <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> играть в мини – волейбол, выполнять ранее изученные технические приемы в игровых заданиях.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
78 (9)									
<b>Волейбол – 9 часов (IV – четверть)</b>									
79 (10)			Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Тест – челночный бег 3x10м.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – челночный бег 3x10м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками; правила выполнения теста – челночный бег 3x10м.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> выполнять тест – челночный бег 3x10 м; демонстрировать перемещения и передачу мяча сверху двумя руками, играть в мини-волейбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
80 (11)			Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест – подтягивание на	Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. Упражнения по овладению и совершен-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, иг-	Знать, как выполнять тест-подтягивание на перекладине из	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

			перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	ствование в технике перемещений и владения мячом. Игра в мини-волейбол. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).		ровой.	положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д); знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол.	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> применять освоенные технические приемы и действия в игровых заданиях, выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
81 (12)			Техника приема мяча снизу двумя руками. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. Тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять тест – поднятие туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; знать технику приема мяча снизу двумя руками, правила игры в мини-гандбол.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять прием мяча снизу двумя руками, тест - поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине, играть в мини-волейбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
82 (13)			Техника нижней прямой подачи. Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача и прием мяча в парах через сетку. Контроль	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча над собой	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и

			руками.	техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Игры с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках.			сверху двумя руками; технику нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки, правила игры в мини-волейбол.	и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча над собой сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол.	освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.
83 (14)			Техника прямого нападающего удара. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача. Тест – прыжок в длину с места на результат. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять тест – прыжок в длину с места; знать технику прямого нападающего удара, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> продемонстрировать прямой нападающий удар, передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в мини-волейбол; выполнять тест – прыжок в длину с места.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
84 (15)			Техника прямого нападающего удара. Контроль техники	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владе-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, со-	Знать технику перемещений и владения мячом,	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную сов-	Формирование положительного отношения учащихся к

			выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками.	ния мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.		пряженный, игровой.	позиционное нападение без изменения позиций игроков, правила игры в мини-волейбол; знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча сверху двумя руками в парах.	местную работу. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> применять освоенные игровые действия и приемы в игре, выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, играть в мини-волейбол.	занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
85 (16)			Учебная игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом при приеме и передаче мяча. Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – нижнюю прямую подачу мяча через сетку с расстояния 5-7м.; знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> знать и уметь объяснять правила игры в мини-волейбол, применять изученные технические приемы и действия в игре.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
86 (17)			Тактика игры. Позиционное нападение	Комбинации из освоенных элементов: прием,	Индивидуальный, фронтальный,	Частично-поисковый,	Знать технику перемещения и	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полно-	Развитие умения максимально прояв-

			без изменения позиций игроков (6:0).	передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	групповой.	наглядный, сопряженный, игровой.	владения мячом, правила игры в мини-волейбол.	той и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола в игре, демонстрировать знания правил игры в мини-волейбол.	лять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.	
87 (18)			Учебная игра в мини-волейбол	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Развитие координационных и кондиционных способностей.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, сопряженный, игровой.	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила игры в мини-волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную деятельность, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по заданному образцу и правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>										
88 (1)			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Объяснительно-иллюстративный, наглядный, соревновательный.	Знать требования к безопасности на уроках легкой атлетики, технику низкого стар-	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой,	

				40м. Круговая эстафета до 150м.			та; знать технику бега на короткую дистанцию и ее отличия от техники бега на длинную дистанцию.	другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о требованиях к безопасности на уроках легкой атлетики, выполнять низкий старт, выполнять бег на короткую дистанцию	накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
89 (2)			Техника низкого старта. Скоростной бег до 50м. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Низкий старт. Бег с ускорением до 50 м. Тест – наклон вперед из положения стоя. Круговая эстафета до 150м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный.	Знать технику бега на короткую дистанцию; знать, как выполнять тест – наклон вперед из положения стоя.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Познавательные:</b> выполнять бег на короткую дистанцию, тест - наклон вперед из положения стоя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
90 (3)			Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Скоростной бег до 60м. Прыжок в длину с разбега. Тест - подтягивание на перекладине из	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Прыжок в длину с разбега. Тест - подтягивание на пере-	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный.	Знать, как выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, раз-

			положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).	кладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).			лежа от пола; знать технику прыжка в длину с разбега.	<b>Регулятивные:</b> уметь проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование – челночный бег 4х9м., выполнять прыжок в длину с разбега.	витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
91 (4)			Техника прыжка в длину с разбега. Тест - челночный бег 3х10м на результат.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, много-скоки. Тест - челночный бег 3х10м на результат. Бег в равномерном темпе до 1500 м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный.	Знать технику прыжка в длину с разбега; как выполнять тест – челночный бег 3х10м на результат.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышат учителя. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3х10м., выполнять прыжок в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
92 (5)			Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега.	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра «Лапта».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять бег на время 60м; знать технику прыжка в длину с разбега; правила подвижной игры.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лич-

								по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять бег 60 м на время, демонстрировать прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру.	ностно значимых результатов в физическом совершенстве.
93 (6)			Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игра «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику метания малого мяча с 3 – х шагов разбега; правила подвижной игры; знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличия от техники бега на короткую дистанцию.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> продемонстрировать метание малого мяча, играть в подвижную игру, бежать длинную дистанцию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
94 (7)			Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на заданное расстояние. Тест – прыжок в длину с места на результат. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий до 1500 м.	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный,	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания малого мяча; как выполнять тест – прыжок в длину с места.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b>	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.

								выполнять прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, тест – прыжок в длину с места.	
95 (8)			Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча с 3 – х шагов разбега.	Метание мяча с 3 – х шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. Подвижная игра «Лапта».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение- прыжок в длину с разбега на результат; знать технику метания малого мяча с 3- х шагов разбега, правила игры в «Лапту».	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча с 3 – х шагов разбега, демонстрировать прыжок в длину с разбега, играть в игру «Лапта».</p>	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
96 (9)			Техника метания малого мяча 3 – шагов разбега. Тест – поднимание туловища за 30 сек.	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Тест – поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику метания малого мяча на заданное расстояние; правила игры на местности «Борьба за флаг». Знать, как выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять тест – поднимание тулови-</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

								ща за 30 сек из положения лежа на спине; пробегать длинную дистанцию, демонстрировать метание малого мяча,	
97 (10)			Метание малого мяча с 3 – х шагов разбега на результат	Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 1500 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг»	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по метанию малого мяча на результат; технику бега на длинную дистанцию; правила игры «Борьба за флаг».	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> демонстрировать метание малого мяча на результат, выполнять продолжительный бег, играть в подвижную игру.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
98 (11)			Бег в равномерном темпе до 1500 м по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе 1500м по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра «Найди предмет».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать, как выполнять технику бега на длинную дистанцию, правила игры «Найди предмет».	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								выполнять бег на длинную дистанцию, играть в подвижную игру.	
99 (12)			Бег 1500 м с соревновательной скоростью(контроль)	Бег 1500 м с соревновательной скоростью, игра «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику бега на длинную дистанцию; правила игры на местности «Борьба за флаг».	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> играть в подвижную игру на местности «Борьба за флаг», бежать длинную дистанцию.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
100 (13)			Бег 1000 м с соревновательной скоростью(контроль)	Бег 1000 м с соревновательной скоростью, игра «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику бега на длинную дистанцию; правила игры на местности «Борьба за флаг».	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> играть в подвижную игру на местности «Борьба за флаг», бежать длинную дистанцию.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
101 (14)			Бег 2000 м с соревновательной скоростью(контроль)	Бег 2000 м с соревновательной скоростью, игра «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику бега на длинную дистанцию; правила игры на местности	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отно-	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при вы-

							«Борьба за флаг».	шения. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> играть в подвижную игру на местности «Борьба за флаг», бежать длинную дистанцию.	полнении упражнений по физической культуре.
102 (15)			Бег 3000 м с соревновательной скоростью(контроль)	Бег 3000 м с соревновательной скоростью, игра «Борьба за флаг».	Индивидуальный, фронтальный, групповой.	Частично-поисковый, наглядный, соревновательный, игровой.	Знать технику бега на длинную дистанцию; правила игры на местности «Борьба за флаг».	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> играть в подвижную игру на местности «Борьба за флаг», бежать длинную дистанцию.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.

### ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с. : ил.

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
----------	------------------------	----------	----------------

1.	Страницы истории	§1 с. 7-8	1
2.	Познай себя	§2 с. 8-13	2 - 7
3.	Здоровье и здоровый образ жизни	§3 с. 13-40	19 - 27
4.	Самоконтроль	§4 с. 40-67	5 – 12; 49 - 53
5.	Первая помощь при травмах	§5 с.67-72	24 - 31
6.	Легкая атлетика	§6 с. 77 - 97	1 - 12; 91 - 105
7.	Гимнастика	§7 с. 151-157	22 - 33
8.	Баскетбол	§8 с. 158 - 161	13-21, 79-91
9.	Волейбол	§9 с.162 - 163	34-42, 73-81
10.	Гандбол	§10 с.164 - 168	43 - 48, 64 - 72
11.	Лыжная подготовка	§12 с.172 - 174	49 - 63
12.	Гибкость	§28 с. 207 - 210	22 – 25
13.	Сила	§29 с.211 - 216	26 - 33
14.	Быстрота	§30 с.217 - 221	1 - 5; 91 - 94
15.	Выносливость	§31 с.222 - 223	6 - 12; 49 – 63; 95 - 105
16.	Ловкость	§32 с.225 - 230	13 – 17; 34 – 38; 79 – 84; 64 – 68; 83 - 88

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):*

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

*Демонстрационные печатные материалы:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- мячи футбольные;

- компрессор для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.