

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от "28" августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместитель
директора по УВР

_____С.А.Минина

от "28" августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____С.В. Лысова
Приказ № 191-ОД

от "29" августа 2023 г

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 А класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель Рубцов Александр Александрович

Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), на основе примерной основной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021). При разработке программы использован учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский (Физическая культура, 5-7 классы М.: Просвещение, 2017). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Цели.

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Задачи.

Задачи физического воспитания учащихся 5-х классов направлены:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- 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 деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане.

Согласно федеральному базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021 №287;
- Образовательная программа Основного общего образования ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга от 19.05.2022 №170-ОД
- Примерная основная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура», одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021);
- Учебный план на 2023/2024 учебный год ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга от 22.05.2023 №168-ОД;
- Положение о рабочей программе учебной дисциплины ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга;
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Минюсте РФ 18 декабря 2020 г., регистрационный номер 61573);
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
- Положение о внутренней системе оценки качества образования ГБОУ СОШ №223 от 26.03.2019 №95-ОД;
- Положение об организации образовательной деятельности и формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий №97-ОД от 26.03.2020;
- Устав ОУ от 07.07.2014 №2987.

Формы организации учебного процесса по предмету.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих

занятий); уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучению практическому материалу, освоение новых знаний); и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств, определение динамики нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки). В процессе организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий будут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует образовательные платформы ВКС, ДО-2, а также портал «Петербургское образование».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	30 м	6,0 и выше	5,4-5,9	5,3 и ниже	6,1 и выше	5,4 – 6,0	5.3 и ниже
координационные	Бег 3x10	8,6 и выше	8,1 – 8,5	8,0 и выше	9,0 и выше	8,5 – 8,9	8,4 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	144 и ниже	145- 183	184 и выше	139 и ниже	140 -178	179 и выше
выносливость	Шестиминутный бег	900 и ниже	1000-1100	1200 и выше	700 и ниже	800 - 1000	1100 и выше
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 и ниже	3-8	9 и выше	5 и ниже	6-10	11 и выше
силовые	Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (Д)	4 и ниже	5-8	9 и выше	9 и ниже	10-15	16 и выше
	Сгибание рук в упоре	12 и ниже	13-22	23 и выше	8 и ниже	9-15	16 и выше

	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м (сек)	9.8	10.5	11.1	10.2	10.9	11.6
3	Бег 1000м. (мин)	4.30	5.30	6.30	5.10	6.10	7.10
4	Метание на дальность (м)	38	29	20	23	18	15
5	Прыжок в длину с места (см)	180	160	145	170	150	135
6	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
7	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	25	19	15	15	11	8
8	Поднятие туловища из положения лежа (раз)	23	17	12	17	14	10
9	Подтягивание (раз)	8	5	3	15	9	6
10	Челночный бег 3*10 (сек)	8.0	8.4	8.6	8.4	8.8	9.2
11	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
12	Прыжок в высоту (см)	115	95	85	110	90	80
13	Прыжок в длину с разбега (см)	360	300	260	330	270	230
14	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1

Критерии и нормы оценки.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании учащихся, нужно обратить внимание на индивидуальный подход. Не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников, прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятёрку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задание на «удовлетворительно».

По основам знаний.

ОЦЕНКА «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

ОЦЕНКА «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

ОЦЕНКУ «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

ОЦЕНКА «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

ОЦЕНКА «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА «2» - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через

гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». В модуль включены в замен лыжной подготовки занятия по скандинавской ходьбе. Общеразвивающие упражнения с лыжными палками, техника передвижения. Прохождение дистанций на время и на определённое расстояние. Занятия по кроссовой подготовке. Равномерный бег по стадиону и пересечённой местности.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Контроль	Деятельность учащихся
			Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Спортивные игры (волейбол)	14	В процессе уроков	14	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
2.	Спортивные игры (баскетбол)	14	В процессе уроков	14	зачет (по технике выполнения),	Индивидуальная групповая
3.	Спортивные игры (футбол)	4	В процессе уроков	4	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
4.	Гимнастика с элементами акробатики	8	В процессе уроков	8	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
5.	Легкая атлетика	18	В процессе уроков	18	норматив	Индивидуальная групповая
6.	Кроссовая подготовка	4	В процессе уроков	4	норматив	Индивидуальная групповая
7.	Скандинавская ходьба	6	В процессе уроков	6	норматив	Индивидуальная групповая
	Итого:	68		68		

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ ур ка	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные, метапредметные)	Д/З	Примечание
Легкая атлетика (8 часов)						
1	Вводный урок. Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Выполнять стартовый разгон. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности	Комплекс 1	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1	

			упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	

5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
7	Бег на средние дистанции.	Бег (300 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на	Уметь: пробегать 300 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 1	

		средние дистанции, метание мяча на дальность	тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
8	Бег на средние дистанции.	Бег (500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 500 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (4 часа)						
9	Равномерный бег. Инструктаж по ТБ.	Бег (6 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Комплекс 1	

			<p>выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ</p>	<p>ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества</p>		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	<p>Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ</p>	<p>Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга</p>	Комплекс 1	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	<p>Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых</p>	<p>Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и</p>	Комплекс 1	

			упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (12 мин). Тестирование бега на 1000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать дистанцию 1000 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	

Спортивные игры. Волейбол (8 часов)

13	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в	Комплекс 3	
----	----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	--

			волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
14	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
15	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
16	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 3	

		сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
17	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	

18	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
19	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
20	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Комплекс 3	

		зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)						
21	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
22	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою	Комплекс 3	

		способностей. Правила игры в баскетбол	качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
23	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
24	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
25	Баскетбол.	Стойки и передвижения	Уметь: играть в баскетбол по	Л.: принятия и усвоения	Комплекс 3	

	Техника. Тактика	игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
26	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Гимнастика (8 часов)						
27	Гимнастика. Висы. Упоры. Инструктаж по ТБ	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Правила ТБ. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс 2	

			упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
28	Висы. Упоры. Упражнения в лазании	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Лазание по гимнастической стенке и упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в виси и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
29	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
30	Опорный	Опорный прыжок способом	Уметь: выполнять опорный	Л.: принятия и усвоения	Комплекс 2	

	прыжок. Упражнения в равновесии	«ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
31	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
32	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством	Комплекс 2	

			строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	учёта интересов сторон и сотрудничества		
33	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперед, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя (с помощью). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
34	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперед, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя (с помощью). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
Скандинавская ходьба (6 часов)						
35	Скандинавская ходьба. Инструктаж по ТБ	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 4	

		выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
36	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 4	
37	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 4	

38	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
39	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
40	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Комплекс 4	

		ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
Спортивные игры. Волейбол (6 часов)						
41	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
42	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных	Комплекс 3	

				позиций		
43	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
44	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
45	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	

46	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)						
47	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
48	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать	Комплекс 3	

		способностей.	соблюдать правила игры и ТБ	конфликты на основе разногласий различных позиций		
49	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
50	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
51	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в	Л: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие	Комплекс 3	

		координационных способностей	игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
52	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координации движений	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
53	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
54	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной	Комплекс 3	

		3х3). Развитие координационных способностей	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
Футбол (4 часа)						
55	Футбол. Инструктаж по ТБ	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение.	Комплекс 5	
56	Футбол. Техника. Тактика	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по неподвижному мячу. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 5	
57	Футбол. Техника. Тактика	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Повороты и остановка игрока. Выполнять	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной	Комплекс 5	

		катящего мяча.	удары по мячу различными способами. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.		
58	Футбол. Техника. Тактика	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке катящего мяча.	Уметь : выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по мячу различными способами. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций.	Комплекс 5	
Лёгкая атлетика (10 часов)						
59	Прыжки в высоту с разбега. Инструктаж по ТБ	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь : прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель на точность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
60	Прыжки в	Прыжок в высоту с 9–11	Уметь : прыгать в высоту	Л.: умение не создавать	Комплекс 4	

	высоту с разбега	беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	с разбега. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
61	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
62	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь самостоятельно определять цели обучения,	Комплекс 4	

			разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей деятельности		
63	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
64	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать	Комплекс 1	

			Соблюдать правила ТБ	конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
65	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности	Комплекс 4	
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
67	Бег на средние дистанции.	Бег (300 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила	Уметь: пробегать 300 м Знать правила тестирования в беге. Владеть навыком	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Комплекс 4	

		соревнований в беге на средние дистанции.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Обеспечивать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
68	Бег на средние дистанции.	Бег (500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 500 м Знать правила тестирования в беге. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	