

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №612  
Центрального района Санкт-Петербурга*

РАССМОТРЕНО:  
МО \_\_\_\_\_  
ПРОТОКОЛ № 1  
от « 30 » 08 2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНА  
к использованию на  
Педагогическом совете  
ПРОТОКОЛ № 1  
от « 30 » 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
Трошнев Е.Н.  
Приказ № 140  
от « 30 » 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**5 КЛАСС**

**2017-2018 учебный год**

Учитель(я): Плешкова Анастасия Андреевна

Санкт-Петербург

2017 год

## Пояснительная записка

### Назначение программы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 5-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **двух часов** в неделю в **5** классе на **68** часов в год.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка, гимнастика.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные и подвижные игры.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «**Физическая культура 5-6-7 классы**», под ред. **М.Я. Виленского**, издательство «**Просвещение**» **2012г**

### Общая характеристика учебного предмета

В программе для **5 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

### Цели и задачи

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

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

### **Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированные и индивидуальные подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по

самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Данная программа для 5 класса рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю, третий час занятия по программе ПЛАВАНИЕ.

### **Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

#### **Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное

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

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Годовой план-график распределения учебного материала  
по физической культуре в 5 классе (2 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть – 18 часов	
	Количество часов	1-18 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	12	
Спортивные игры (баскетбол)		
Спортивные игры (футбол)	6	
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	2 четверть – 14 часов	
	Количество часов	19-32 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Спортивные игры (баскетбол)	9	
Спортивные игры (футбол)		
Гимнастика (строевая подготовка)	5	
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры		

Разделы программы	3 четверть – 20 часов	
	Количество часов	33-52 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Спортивные игры (волейбол)	16	
Спортивные игры (баскетбол)	4	
Спортивные игры (футбол)		
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	

Разделы программы	4 четверть – 16 часов	
	Количество часов	55-68 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	10	
Спортивные игры (баскетбол)		
Спортивные игры (футбол)	6	
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

РАЗДЕЛ	Номера уроков			
	I четверть (номер урока)	II четверть (номер урока)	III четверть (номер урок)	IV четверть (номер урока)
Теоретические сведения	В процессе уроков			
Развитие физических способностей	В процессе уроков			
Легкая атлетика	1-12			53-62
Спортивные игры (баскетбол)		19-27	49-52	
Спортивные игры (волейбол)			33-48	
Спортивные игры (футбол)	13-18			63-68
Гимнастика		28-32		
Подвижные игры	В процессе уроков			
Итого	18	14	20	16

## Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 2-х разовых занятиях в неделю

№ урока	Раздел программы	Цели, задачи урока	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Название игр, игровые упражнения	Домашнее задание	Календарные сроки Изучения (месяц)
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Знать правила ТБ	подвижных играх разученных в начальной школе	Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз).	
2	Лёгкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека	<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	подвижных играх разученных в начальной школе	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз).	
3	Лёгкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м	<b>Выявлять</b> различия в основных способах беговых упражнениях <b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	подвижных играх разученных в начальной школе	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз).	
4	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
5	Лёгкая атлетика	Повторение бега с низкого старта Обучение игры в лапту	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту	<b>Понимать</b> информацию из истории физической культуры <b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности <b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени.	



6	Лёгкая атлетика	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 x 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	<b>Осваивать</b> технику финального усилия в беге на короткие дистанции. <b>Осваивать</b> технику прыжков различными способами	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов).	
7	Лёгкая атлетика	Урок-соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 метров.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	Кто дальше	Прыжки в длину с места (6-8 попыток).	
8	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров	Перестрелка	Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз).	
9	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции	Русская лапта	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).	
10	Лёгкая атлетика	Урок -соревнование	Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, координации <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Поднимание туловища (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз)	
11	Лёгкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	<b>Уметь</b> метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Перестрелка Футбол	Вис на перекладине ( 2-3 подхода)	
12	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции <b>Уметь:</b> выполнять прыжки в длину с разбега		(девочки -12 раз, мальчики 22 раза)	
13	Футбол	Изучение: Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	
14	Футбол	Закрепление Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу, удары по воротам без сопротивления.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	

15	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу, удары по воротам с сопротивлением вратаря.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	
16	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	
17	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	
18	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол в полной координации.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М-2 подхода ежедневно.	
19	Баскетбол	<b>Урок - соревнование.</b> Овладение техникой ранее изученных элементов в играх.	Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, координации <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности	Мяч капитану с Салки с ведением Дальний бросок.	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	

20	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Осваивать</b> технику бросок мяча в движении	Пустое место	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
21	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты ведения мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Пятнашки в парах с ведением мяча	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
22	Баскетбол	<b>Урок - соревнование</b>	Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. Овладение элементарными технико-тактическими навыками игры в баскетбол.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, координации <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности	Баскетбол.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
23	Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	<b>Уметь: выполнять</b> тактика свободного нападения <b>Осваивать</b> технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Выбей мяч	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
24	Баскетбол	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Освоить</b> упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Перестрелка	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
25	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза).	
26	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол <b>Освоить</b> упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Баскетбол	Поднимание туловища (девочки -20 раз, мальчики -25 раз)	
27	Баскетбол	<b>Урок - соревнование</b>	Соревнование с элементами спортивных игр.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
28	Гимнастика	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы. Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Перетягивание каната	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
29	Гимнастика	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.	О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.	<b>Осваивать</b> комплексы упражнений для утренней зарядки <b>Проявлять</b> качества упражнений на гибкость <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Наклоны на гибкость (15 наклонов)	
30	Гимнастика	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке <b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Соревнование с элементами гимнастики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	

31	Гимнастика	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание).	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Знать и различать</b> строевые приемы.	Выталкивание из круга	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)	
32	Гимнастика	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений	Не дай обручу упасть	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 100 раз).	
33	Волейбол	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомление со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	Охотники и утки	Прыжки в длину с места (8-10 попыток)	
34	Волейбол	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах <b>Осваивать</b> элементы волейбола	Встречные эстафеты	Вис на перекладине ( 2-3 подхода)	
35	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Мяч среднему	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
36	Волейбол	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
37	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Пионербол	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
38	Волейбол	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Передал – садись!	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

39	Волейбол	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Волейбол	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
40	Волейбол	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Борьба за мяч	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
41	Волейбол	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6 метров; подача на партнера;	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	Пустое место	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
42	Волейбол	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Волейбол	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
43	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. <b>Описывать</b> технику нападающего удара <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности	Эстафеты с мячом	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
44	Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Перестрелка	Вис на перекладине ( 2-3 подхода)	
45	Волейбол	Урок - соревнование	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
46	Волейбол	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	<b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств <b>Осваивать</b> двигательные действия в эстафетах	Встречные эстафеты	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	

47	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча..	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Передал – садись	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
48	Волейбол	Урок - соревнование	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции	Волейбол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
49	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча..	<b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности <b>Проявлять</b> качества координации и быстроты	Мяч среднему	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
50	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). <b>Умение</b> сосредотачивать внимание при судействе игры	Волейбол	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
51	Баскетбол	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Передал – садись	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
52	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Мяч среднему	Вис на перекладине ( 2-3 подхода)	
53	Баскетбол	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении эстафет	Эстафеты с баскетбольными мячами	Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз)	
54	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
55	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости На освоение техники защитных действий в игре «Лапта»	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта».	<b>Проявлять</b> качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Русская лапта	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз)	
56	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в игре «Лапта»	<b>Проявлять качества координации</b> <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

57	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	<b>Проявлять</b> лидерские качества в соревнованиях по бегу <b>Осваивать</b> технику прыжка в длину с места	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
58	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Проявлять</b> качества силы в метании мяча на дальность <b>Проявлять</b> качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики -по10 наклонов,	
59	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность Прыжки в высоту с разбега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
60	Лёгкая атлетика	Урок- соревнование	Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжков в высоту с разбега <b>Проявлять</b> качества ловкости в метании мяча на дальность	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)	
61	Лёгкая атлетика	Преодоление горизонтальных препятствий Прыжки в высоту с разбега	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девочки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	<b>Понимать</b> информацию о личной гигиене человека <b>Проявлять</b> качества координации, ловкости <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении Прыжков в высоту	Русская лапта	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
62	Легкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию <b>Осваивать</b> технику бега на средние дистанции <b>Знать</b> основные правила при выполнении прыжков в длину с места	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Вис на перекладине ( 2-3 подхода)	
63	Футбол	Закрепление и совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма,	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу, удары по воротам с сопротивлением вратаря.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно	
64	Футбол	Изучение ведение мяча, отбор мяча. Совершенствование стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону,	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу, удары по воротам с сопротивлением вратаря.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно	

65	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма,	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Игры, подводящие к футболу, удары по воротам с сопротивлением вратаря.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно.	
66	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно.	
67	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол по упрощенным правилам.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно.	
68	Футбол	Закрепление и совершенствование Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, Изучение ведение мяча, отбор мяча. Домашнее задание на каникулы.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа в парах, тройках с мячом. Удары по воротам с сопротивлением вратаря. Игра в футбол в полной координации.	<b>Осваивать</b> элементы футбола. <b>Уметь:</b> выполнять стойки и перемещения футболиста, удары по воротам разными способами, играть в футбол по упрощенным правилам. Записать комплекс упражнений для самостоятельных занятий в каникулярное время.	Квадрат, футбол.	Прыжки на скакалке 100р, поднимание туловища 25р, Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 8Д, 10М- 2 подхода ежедневно.	



