

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №1

 Болтунова В.П.

приказ № 01-08/135-1

«01» сентября 2017 год



Согласовано:

НМС МБОУ «СОШ №1»

протокол № 1

«01» сентября 2017 год

Рабочая программа

по физкультуре

5 класс

Составитель:

Демин Владимир Михайлович, учитель
физкультуры высшей
квалификационной категории

Г. Гусь – Хрустальный
2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральным государственным стандартом основного общего образования, утверждённым 17 декабря 2010 г. Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897, Примерной программой основного общего образования по физкультуре и авторской программой для 5 класса «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.), образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №1», учебным планом МБОУ «СОШ №1», положением о рабочей программе МБОУ «СОШ №1». Программа реализуется без изменений.

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол,
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	12

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 5 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол- во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21		
5	Лыжная подготовка	30				30	
	Всего часов:	102	27	21	30	24	

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/ п	тема урока	решаемые проблемы	понятия	предметные результаты	ууд	личностные результаты	дата	
							пла н	фак т
I четверть								
Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)								
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя гимнастика?	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальн ый режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (9 ч) 2-10 урок								
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать	Спортивная ходьба или бег? Для чего нужен высокий старт?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт	- демонстриров ать технику легкоатлетиче ских упражнений	<u>познавательные:</u> ориентироват ься в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю		

	высокий старт. Бег 30 м.		- история легкой атлетики	- знать историю легкой атлетики	<u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	позицию школьника		
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
4	Учить метанию мяча с двух-трёх шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	Как корректировать технику бега? Как правильно метать?	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча	- осваивать технику беговых упражнений - бегать 30 м на результат - метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> в процессе освоения и устранять характерные ошибки <u>коммуникативные:</u> договариваться и приходить к общему решению	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности		
5	Бег 60 метров. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание	Как корректировать технику метания? Что такое	- техника метания мяча на дальность - понятие	- описывать технику выполнения легкоатлетиче	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и	ориентироваться на понимание причин		

	мяча. Бег в медленном темпе до 9 минут.	выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	ских упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной скоростью 60м	устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание		

				выносливости				
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафета.	Как распределять силы на длинной дистанции?	- распределение сил по дистанции - метание мяча на дальность на результат	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> формулировать собственное мнение и позицию	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 минут.	Что значит скоростно-силовые способности?	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега	- применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - бегать в равномерном темпе до 10 мин - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль		
9	Повторить	Что значит	- скоростно-	- применять	<u>познавательные:</u> самостоятельн	владеть		

	технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 минут. Тестирование уровня физической подготовленности.	уровень физической подготовленности? Что такое тест?	силовые способности - тестирование - уровень физической подготовленности	разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности - вести наблюдение за динамикой своего развития	о планировать пути достижения целей <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения действий <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений	знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег на 500м и 1000м. Тестирование уровня физической подготовленности.	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку	<u>познавательные</u> : владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаясь за	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности		

				- выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	помощью	ост		
Спортивные игры (17 часов)								
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	Для чего нужна техника передвижений?	- возникновение и развитие баскетбола -эволюция техники и тактики	- пользоваться таблицами показателей ЧСС -излагать основные понятия техники игры -уметь владеть мячом и передвигаться на площадке	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения		
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Где возник баскетбол? Как баскетбол влияет на зрение? Как играть в баскетбол?	- история баскетбола - зрение и баскетбол - правила игры	- знать историю баскетбола - объяснять влияние баскетбола на зрение - излагать общие правила игры	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				- демонстрировать технику передвижения				
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	Как стоит игрок на площадке? Как правильно передать мяч со сменой мест?	- стойки игрока - место для занятий баскетболом - ловля и передача мяча	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы ловли и передачи мяча - уметь передавать мяч со сменой мест	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу		
14	Закрепить передачу мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	Как правильно выполнять передачу мяча? Как правильно вести мяч в эстафете?	- правила передачи мяча - индивидуальные действия с мячом - правила ведения мяча	- демонстрировать технику передвижения - выполнять передачу и ведение мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение		
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать	Как выполнить бросок одной рукой от плеча с	- правила передач одной рукой - правила	- демонстрировать технику броска	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> планировать	проявлять интерес к новому учебному		

	передачи мяча.	поддержкой другой?	броска одной рукой	-правильно передавать мяч одной рукой с поддержкой другой рукой	свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу		
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка»	Как правильно выполнить бросок?	- передача мяча одной рукой - подбрасывание мяча - ловля мяча - правила игры	- демонстрировать технику передачи мяча - ловить мяч - выполнять броски мяча в кольцо	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль		
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	Как правильно вести мяч одной рукой?	- правила ведения мяча	- выполнять правильное ведение мяча - уметь держать мяч при ведении	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	Как корректировать технику броска?	- бросок со штрафной линии - броски с 3-х очковой линии - броски с	- демонстрировать технику бросков в кольцо - играть в	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные		

			разных мест площадки	подвижные игры на основе баскетбола	<u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	результаты		
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощенным правилам.	Как правильно подтягиваться?	-правила подтягивания -правила баскетбола	- уметь правильно подтягиваться - играть в спортивные игры на основе баскетбола	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		

Физическое совершенствование
Спортивная деятельность
Волейбол

20	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Как возник и развивался волейбол?	- правила техники безопасности на уроках волейбола - стойки игрока - перемещение в стойке	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы перемещения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз		
21	Верхняя и нижняя передача мяча	Как выполнить верхнюю и	правила техники	- знать историю	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения	проявлять интерес к		

	над собой на месте.	нижнюю передачу мяча над собой на месте?	безопасности на занятиях волейболом - историях волейбола - основные приемы игры	волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	новому учебному материалу		
22	Нижняя прямая подача.	Как выполняется нижняя прямая подача?	- стойки игрока - перемещение в стойке - имена выдающихся спортсменов	- выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Как корректировать технику передач? Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				самостоятельно упражнения для развития ловкости				
24	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничест ва в разных ситуациях		
25	Игра по упрощённым правилам. Игра «Передал- Садись».	По каким правилам играют в волейбол?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику	<u>познавательные:</u> ориентироват ься в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться	проявлять навыки сотрудничест ва в разных ситуациях		

			перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног	передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	за помощью, формулировать свои затруднения			
26	Подтягивание. Игра «Мяч капитану». Контрольные нормативы.	Что такое контрольные нормативы?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Что такое подача мяча?	- нижняя прямая подача - комбинации их освоенных	- осваивать комбинации по технике владения	<u>познавательные:</u> выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	проявлять интерес к новому учебному		

			элементов владения мячом	мячом - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	<u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу		
II четверть Гимнастика с элементами акробатики								
2 8	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов класса. 4	Как вести себя в зале во время занятий гимнастикой?	- правила поведения на уроке - техника безопасности	- знать и соблюдать правила техники безопасности и овладевать терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
2 9	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	Как правильно выполнить кувырок?	- правильная группировка при кувырке	- выполнять и объяснять правила выполнения - овладевать терминологией	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

30	Перестроение из одной шеренги в 2-3. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	Как правильно перестроиться? Как научиться лазать по канату?	- правила перестройки - организаторские умения	- выполнять и объяснять правила - овладевать терминологией - осуществлять помощь друг другу	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
31	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	Как правильно выполнить стойку на лопатках? Как правильно выполнить перекат?	- правила выполнения кувырков - перекат назад	- знать основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела - выполнять кувырки - делать стойку на лопатках	<u>познавательные</u> : осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме <u>регулятивные</u> : выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой форме <u>коммуникативные</u> : проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения	ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и		
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. КН	Как успешно сдать КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ?	- техника кувырков - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : контролировать свои действия <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со	изучать историю гимнастики		

			координации	по развитию координации –сдать КН	сверстниками			
33	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	Как правильно лазать по канату? Что такое акробатическое соединение? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- лазание по канату в 2-3 приёма - гибкость - работа рук - работа ног	- четко выполнять строевые приемы - лазать по канату - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		
34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	Как сдать КН? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	-упор присев -перекат назад -работа рук -гибкость -самостраховка	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				- оказывать страховку и помощь во время занятий				
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	Как развивать координацию движений? Как развивать силовые способности и гибкость?	- упражнения на гимнастическо й скамейке - упражнения на гимнастическо м бревне	- использовать упражнения с мячами для развития силовых качеств и координации -выполнять упражнения на скамейке и бревне	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формироват ь собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу		
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с мячом. Подтягивание. КН	Как правильно выполнить стойку на лопатках перекатом назад? Как подтянуться большое количество раз? Как развить силу мышц?	- стойка на лопатках -- перекаат назад - упражнения с гимнастическо й палкой, набивным мячом -упражнения с отягощением	- демонстриров ать упражнения с гимнастическ ой палкой и набивным мячом - описывать и демонстриров ать технику кувырка назад С последующим выходом на	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу		

				стойку на лопатках			
37	Лазание по канату в 2 приёма. Акробатическое соединение.	Как выполнить лазание по канату в 2 приёма? Как составить комплекс акробатических соединений?	-лазание по канату в 2 приёма - работа рук и ног - акробатическое соединение	- лазать по канату - выполнять кувырки - выполнить стойку на лопатках -выполнять перекаты	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	
38	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату - количество метров. Эстафета со скакалками.	Как научиться делать соскок прогнувшись? Как увеличить метраж в лазании по канату? Какие упражнения развивают прыгучесть?	- соскок - гимнастическое бревно - прыгучесть -сила -упражнения с отягощением	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастическом бревне для развития силовых качеств	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные</u> : формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности	
39	Упражнение в равновесии. Перестроение в 2 и 4 шеренги. Эстафеты с мячом.	Как перестроиться в 2и 4 шеренги? Какие	- правила перестроения -координация движений -работа рук в	- уметь перестраиваться - демонстриров	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные	

		упражнения развивают координационные способности и равновесие?	разных плоскостях	ать простейшие упражнения на координацию и равновесие	планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	результаты		
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	Что такое вис? Что такое смешанные висы? Как развивать равновесие?	- висы - простые - висы - смешанные - страховка - помощь во время выполнения упражнений	- чётко выполнять строевые приёмы - оказывать страховку - осваивать простые и смешанные висы	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий		
41	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	Как выполнить опорный прыжок? Как выполнить вскок в упор присев и соскок прогнувшись?	- разбег - вскок на гимнастический мостик - вскок в упор присев - соскок прогнувшись	- знать и выполнять прикладные упражнения - выполнять разбег - выполнять вскок и отскок от гимнастического мостика	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
42	Повороты в присяди, соскок прогнувшись	Что такое повороты в присяди? Как	- поворот в присяди - соскок	- выполнять повороты в присяди	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей	проявлять готовность к саморазвитию		

	рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	правильно выполнить соскок со скамейки?	-опорный прыжок -разбег -вскок	-выполнять опорный прыжок	физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	и самообразованию		
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	Как правильно сдать КН по опорному прыжку?	- опорный прыжок -висы -упражнения в равновесии	- выполнить опорный прыжок -выполнить висы -выполнять упражнения в равновесии	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
44	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	Что такое полоса препятствий?	- полоса препятствий -опорный прыжок - гимнастический козел -страховка помощь во время выполнения упражнений	- оказывать страховку -выполнять опорный прыжок -уметь проходить полосу препятствий	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о значении гибкости и координации движений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

45	Техника выполнений упражнений равновесия, висах. Полоса препятствий.	Какие упражнения развивают равновесие? Зачем нужны висы?	- упражнения на равновесие - висы - полоса препятствий - страховка и помощь	- оказывать страховку и помощь - выполнять висы - владеть своим телом в пространстве	<u>познавательные:</u> самостоятельно о планировать пути достижения целей <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаться за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу		
46	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату - количество метров.	Как добиться правильности выполнения строевых упражнений?	- строевые упражнения - лазание по канату	- чётко выполнять строевые упражнения - лазать по канату на увеличение количества метров	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу		
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Как правильно выполнить упражнения в полосе препятствий?	- комплекс упражнений в полосе препятствий	- чётко проходить полосу препятствий - оказывать помощь при проходе полосы препятствий	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу		
48	Полоса препятствий. Подтягивание.	Как выполнить контрольные нормативы?	- контрольный норматив - правильный	- выявлять и устранять типичные	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать и	самостоятельно выполнять упражнения на		

	Игры-эстафеты, подведение итогов четверти.		подбор упражнений для полосы препятствий	ошибки в технике прохождения полосы препятствий	регулировать свою деятельность коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	развитие выносливости		
III четверть								
Лыжная подготовка								
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах? Что такое одновременный бесшажный ход?	- техника безопасности на лыжах - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы	- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	Как корректировать технику бесшажного хода?	- техника бесшажного хода - техника двухшажных ходов	- применять разученные упражнения для улучшения техники бесшажного и двухшажного ходов	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать	Что значит попеременный двухшажный ход?	- техника попеременного двухшажного хода	- описывать технику попеременного двухшажного	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей	проявлять интерес к новому учебному материалу		

	изученные лыжные ходы в эстафете.		- развитие выносливости	хода -участвовать в лыжной эстафете	деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
52	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременно го бесшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременно го бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять самостоятельность, активность		
53	Прохождение дистанции 1км с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременно го бесшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники одновременно го бесшажного хода	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание		
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	Как выбрать режим нагрузки?	- развитие выносливости - режим нагрузки	- распределять правильно нагрузку	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> определять режим индивидуальной нагрузки <u>коммуникативные:</u> применять соответствующие понятия и термины	проявлять интерес к новому учебному материалу		

55	Учить подъёму «ёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Что значит подъём «ёлочкой»? Как выбрать режим нагрузки?	- техника подъёма «ёлочкой» - регулирование нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику подъёма «ёлочкой»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : регулировать физическую нагрузку <u>коммуникативные</u> : применять соответствующие понятия и термины	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости		
56	Закрепить подъём «ёлочкой» на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км со средней скоростью.	Как корректировать технику подъёма «ёлочкой»?	- техника подъёма «ёлочкой» - развитие выносливости	- демонстрировать технику подъёма «ёлочкой» -распределять нагрузку	<u>познавательные</u> :использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> :обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км со средней скоростью.	Как правильно распределить нагрузку при подъёме и спуске?	- распределение нагрузки - развитие выносливости	- описывать технику подъёма и спуска - пройти 2 км	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> :взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке.	Что значит торможение «плугом»?	- техника торможения «плугом» - развитие выносливости -	- демонстрировать технику торможения «плугом» -	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		

	Пройти 2км с переменной скоростью.		регулирование нагрузки	передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе	<u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
59	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника попеременного двухшажного хода - техника одновременно го бесшажного хода - развитие выносливости	- осваивать технику лыжных ходов - уметь передвигаться на лыжах 2км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять силу воли, самообладание, выдержку		
60	Техника подъёма и спусков. Совершенствовать торможение плугом.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах	- осваивать технику лыжных ходов	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе <u>коммуникативные</u> : проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	владеть способами спортивной деятельности		
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)	- осваивать технику лыжных ходов и горной	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		

				техники	<u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений			
62	Катание с горки. Техника торможения «плугом».	Как правильно спуститься с горки?	- спуск с горки -торможение «плугом»	- уметь спускаться с горки - уметь тормозить «плугом»	<u>познавательные</u> : выполнять контрольные упражнения <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : проявлять адекватные нормы поведения	владеть способами спортивной деятельности		
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	Как пройти 2,5 км?	- передвижение на лыжах 2,5км	- проводить разминку - уметь передвигаться на лыжах 2,5км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : планировать формы занятий <u>регулятивные</u> : организовывать места занятий <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность		
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	Как пройти 3км?	- техника лыжных ходов -передвижение на лыжах 3км	- знать технику лыжных ходов -уметь передвигаться на лыжах 3км в равномерном темпе	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	уметь организовывать свою деятельность		
65	Пройти 3км с переменной	Как правильно использовать	-лыжные ходы -переменная	- пройти 3 км на лыжах	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать	проявлять учебно-		

	скоростью, с использованием ходов	с изученные ходы?	скорость	- описывать технику изученных лыжных ходов	познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	познавательный интерес к новому учебному материалу		
66	Контрольные соревнования: 1км-девочки, 2км-мальчики.	Как пройти на лыжах 1 и 2км с достойным результатом?	-правила лыжных соревнований -контрольные нормативы	- знать правила лыжных соревнований -чётко сдать контрольные нормативы	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
67	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Как улучшить технику лыжных ходов, подъёмов и спусков?	- техника лыжных ходов, подъёмов и спусков	- демонстрировать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
68	Учить поворотам «плугом» вправо и влево. Развитие скоростной	Что такое повороты «плугом» вправо и влево?	- поворот «плугом» вправо -поворот	- демонстрировать технику поворотов	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в	проявлять навыки сотрудничества в разных		

	выносливости.		«плугом» влево	«плугом» вправо влево	двигательное действие и коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ситуациях		
69	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Как пройти на лыжах 3км со средней скоростью?	- прохождение на лыжах до 3км -средняя скорость	-уметь передвигаться на лыжах до 3км со средней скоростью	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
70	Повороты переступанием в движении на лыжах.	Что значит повороты переступанием?	-техника поворотов переступанием -развитие скоростно-силовых качеств	- описывать технику поворотов переступанием -играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
71	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	Как спускаться с пологих склонов?	- пологий склон -правила лыжной эстафеты	- уметь спускаться с пологого склона -участвовать в лыжной эстафете	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
72	Прохождение дистанции до 3км.	Как пройти 3км?	- техника лыжных ходов	- демонстриров	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать	проявлять личностные		

			-развитие выносливости - распределение нагрузки	ать технику лыжных ходов -уметь распределять нагрузку	познавательные задачи <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	качества в процессе игровой деятельности		
73	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	Что такое скоростная выносливость?	- поворот «плугом» вправо и влево -скоростная выносливость	- демонстрировать повороты «плугом»	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
74	Прохождение дистанции до 3км.	Как пройти на лыжах длинную дистанцию с хорошим результатом?	- хороший результат -дистанция на лыжах до 3км	- демонстрировать прохождение на лыжах до 3км с хорошим результатом	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности		
75	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	Как можно совершенствовать свою лыжную технику?	- совершенствование лыжной техники	- демонстрировать улучшенную технику	<u>познавательные</u> : владеть широким арсеналом двигательных действий <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки	владеть знаниями по организации занятий по бадминтону		

				ходьбы на лыжах	своей деятельности <u>коммуникативные:</u> использовать знаковые таблицы			
76	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	Как улучшить свой результат?	- улучшение собственного результата	- пройти 3км с улучшенным результатом	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	оценивать ситуацию, принимать решение		
77	Игра «Быстрый лыжник»	Как победить соперника в игре?	- правила игры	- играть в подвижные игры на лыжах	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	применять умения и навыки в самостоятельной работе		
78	Игра «Шире шаг», «Накаты».	Для чего нужны подвижные игры на лыжах?	- правила игр	- играть в подвижные игры на лыжах - демонстрировать свои знания и умения	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, <u>регулятивные:</u> владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать с партнером	оценивать ситуацию, принимать решение		

IV четверть

Спортивные игры									
79	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. Броски.	Как можно выполнить ведение мяча? Как можно бросать мяч?	- ведение мяча левой и правой рукой -броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча -описывать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свою деятельность, оказывать помощь <u>коммуникативные:</u> участвовать в диалоге	владеть способами игровой деятельности			
80	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола. Учебная игра.	Какие надо знать правила игры?	-правила игры -жесты судьи -варианты ведения мяча	- моделировать технику освоенных игровых приёмов -выполнять правила игры	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение			
81	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- варианты ведения мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча	- выполнять ведение мяча -бросать мяч -передавать мяч	<u>познавательные:</u> разбирать игровые ситуации <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий	оценивать ситуацию, принимать решение			
82	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища- 30с Контрольные нормативы.	Как правильно вести мяч? Как правильно бросать мяч в кольцо? Как правильно передать мяч?	- ведение мяча -бросание мяча в кольцо -передача мяча -дыхание	-выполнять ведение мяча -бросать мяч в кольцо -передавать мяч -правильно делать вдох и	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении координации движений <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со	проявлять интерес к новому учебному материалу	к		

				выдох	сверстниками			
83	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	Как правильно передать мяч одной рукой от плеча?	- передача мяча одной рукой от плеча - правила эстафеты	- выполнять передачу Мяча -участвовать в эстафете	<u>познавательные:</u> ставить и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> оценивать правильность выполнения измерений <u>коммуникативные:</u> ставить вопросы, обращаются за помощью	измерять и оформлять личные результаты		
84	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	Как делать передачу мяча двумя руками после ведения?	- ведение мяча -передача мяча	- правильно вести мяч -правильно передавать мяч -знать правила игры	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		
85	Закрепить передачу от плеча. Техника передвижения. Ловля и передача мяча .	Как корректировать технику ловли мяча и передачи мяча?	- техника передвижения -ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу		

				передачи мяча				
86	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». Тактика игры.	Что значит тактика игры? Как корректировать тактику игры?	- правила игры - тактика игры - передача мяча двумя руками	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		
87	Челночный бег 3х10м. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Тактика игры.	Что значит свободное нападение?	- тактика игры (свободное нападение) - правила игры - жесты судьи	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры	<u>познавательные</u> : анализировать двигательные действия <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей		
88	Передача мяча двумя руками после ведения. Организаторские умения. Учебная игра.	Что значит позиционное нападение? Что значит тактика игры?	- тактика игры (позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков)	- понимать и выполнять тактические действия - соблюдать правила игры - осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей		

89	Совершенствовать передачу от плеча. Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения.	Как корректировать тактику игры? В чём заключаются организаторские умения?	-тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди») -помощь в судействе	- моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации -осуществлять помощь в судействе	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости		
90	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча. Учебная игра.	В чём заключаются правила игры? Как правильно передавать мяч?	-правила игры -передача мяча -жесты судьи	-знать правила игры -понимать жесты -понимать тактику игры -выполнять технику игры	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты		
91	Повторить элементы баскетбола. УЧЕБНАЯ ИГРА. Итоги четверти.	Как владеть техникой и тактикой игры в баскетбол?	-техника и тактика игры -правила игры	- владеть техникой и тактикой -знать жесты судьи -слышать судью -ЗНАТЬ	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в	проявлять максимально физические качества и оценивать собственные результаты		

				ПРАВИЛА ИГРЫ	процессе освоения совместного легкоатлетических упражнений			
Лёгкая атлетика								
92	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2 мин.	Как ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ дроблением и сведением?	- строевые упражнения -перестроения дроблением и сведением	- владеть строевыми упражнениям и -уметь перестраивать ся	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
93	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Перестрелка».	Как правильно прыгать через скакалку?	- прыжки через скакалку -правила игры	- уметь прыгать через скакалку -владеть правилами игры	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
94	Бег 60 метров со старта с опорой на руку. Игра (Перестрелка).	Как выполняется старт с опорой на руку?	- старт с опорой на руку -правило игры	- демонстриров ать старт с опорой на руку -бегать на короткую дистанцию -бегать 60	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		

				метров на результат				
95	Высокий старт, ускорения 15м. БЕГ на короткую дистанцию. Эстафеты.	Как выполнить высокий старт? Как корректировать ТЕХНИКУ бега?	-скоростные способности -ускорения -скоростной бег	- осваивать технику беговых упражнений -выполнять высокий старт -бегать на короткую дистанцию	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию		
96	Бег 60м. Эстафеты с этапом до 30м. Бег на длинную дистанцию	Как правильно бегать на длинных дистанциях? Что такое выносливость?	-понятие выносливости -бег на длинные дистанции -бег 60 м на результат	- бегать с максимальной скоростью -уметь бегать на длинные дистанции	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка».	Как корректировать технику метания?	- техника метания мяча на дальность -правила игры	- демонстрировать технику в метании мяча на дальность -соблюдать правила	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		

98	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой этапом до 15мин.	Как прыгать в длину с разбега? КАК бегать с эстафетной палочкой?	- прыжки в длину с разбега -бег с эстафетной палочкой	-уметь подбирать разбег -уметь отталкиваться -уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега -уметь бегать с эстафетной палочкой	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
99	Медленный бег до 15 мин Развитие выносливости .	Как корректировать технику длительного бега?	-бег на длинную дистанцию	-овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений		
100	Бег 1000м. Тестирование Эстафеты предметами.	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию -тестирования уровня физической	-бегать 1000 м на результат -знать правила соревнований по бегу	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обмениваться	максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых		

			подготовленно сти	Выполнять тесты	ся мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью	упражнений		
10 1	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	Что такое физкультминутка?	-комплекс физкультмину ток	- демонстриров ать комплекс физкультмину ток	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>оделировать игровые ситуации</u> <u>иениямисыеленност иражней нений</u> <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		
10 2	Равномерный бег на 800м, ОРУ на развитие выносливости.	Что такое выносливость и как её развивать?	- выносливость -бег 800 м	-владеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> рефлексия способов и условий действий <u>регулятивные:</u> составлять план и последовательность действий <u>коммуникативные:</u> вести диалог по основам организации	принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества		

