

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34» г. Махачкалы РД**

РАСМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
ОБЖ, технологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №34
г. Махачкалы
_____ Магомедов Г.М.

Рабочая программа по физкультуре

5 класс

Количество часов в неделю – 3ч; всего-102часа.

Рабочая программа составлено на основании программы Матвеева А. П. утверждённой Министерством образования РФ

Учебник: Матвеев А. П. Физическая культура 5 класс. Москва «Просвещение».

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Кросс», «Спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

5 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 5 класс

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

- знать и иметь представление:
- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл).

| Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | Низкий |
| Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 165 | 155 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 300 | 260 | 300 | 250 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 85 | 105 | 90 | 80 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------|------|------|------|------|------|
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 20 | 16 | 22 | 19 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 10 | 16 | 10 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | | | |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

| Личностные универсальные учебные действия |
|---|
| У обучающегося будут сформированы: |
| <ul style="list-style-type: none"> – положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; – интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; – способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; – эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; – чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; – основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; – уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; – представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; – формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; – установка на здоровый образ жизни; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; – первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; – представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| Обучающийся получит возможность для формирования: |

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе на 2017-2018 учебный год

| № п/п | Наименование раздела | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------|---|---|--------------|------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 ЧЕТВЕРТЬ | | | | | | | | |
| 1\1 | Легкая атлетика (14 часов) | Бег и прыжки | Вводный | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 2\2 | | Бег и прыжки | КОМПЛЕКСНЫЙ | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с места. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 3\3 | | Бег и прыжки | комплексный | Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места | Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха. П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 4\4 | | Бег и прыжки | комплексный | Скоростной бег до 40 м. Бег со средней скоростью. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 5\5 | | Бег и прыжки | комплексный | Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину. | Р.: использовать передвижение в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега. К.: взаимодействовать со сверстниками. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 6\6 | | Бег и прыжки | комплексный | Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий бегом. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 7\7 | | Бег и прыжки | комплексный | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. | Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 8\8 | | Прыжки и метание | комплексный | Метание с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха. П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------|-------------|---|--|---------|------------|--|
| 9\9 | | Прыжки и метание | комплексный | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 метров. | <p>Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять метания мяча для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.</p> | Текущий | Комплекс 1 | |
| 10\10 | | Прыжки и метание | комплексный | Прыжки в длину с разбега (У). Бег в равномерном темпе. | <p>Р.: использовать метание малого мяча с места на дальность в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять метания мяча для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.</p> | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 11\11 | | Бег и метание | учетный | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 12\12 | | Бег и прыжки | комплексный | Эстафеты (бег с ускорением). | Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 13\13 | | Бег и метание | учетный | Метание мяча (У). Бег с изменением скорости, направления. | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега. | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 14\14 | | Прыжки и метание | комплексный | Прыжки через препятствия и в зоны. Метание. | Р.: использовать технику прыжка в организации активного отдыха. П.: моделировать технику метания в цель. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 15\1 | Кроссовая подготовка (13 часов) | Равномерный бег 3 мин. ОФП. С/игра. | комплексный | Равномерный бег 6 мин. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |
| 16\2 | | Равномерный бег 4 мин. С/игра. | комплексный | Описывать равномерный бег 8 мин. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----------------------------------|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 17\3 | | Равномерный бег 5 мин. С/игра. | комплексный | Описывать Бег с преодолением препятствий 10 мин. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |
| 18\4 | | Бег 1500 м без учёта времени. | комплексный | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Текущий | Комплекс 4 | |
| 19\5 | | Равномерный бег до 6 минут. | комплексный | Осваивать технику эстафетного бега самостоятельно. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|-------------|---|---|---------|------------|--|
| 20\6 | | Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 7 мин | комплексный | Развитие выносливости. Бег с передачей эстафетных палок. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |
| 21\7 | | Развитие выносливости в равномерном медленном беге до 8 мин | комплексный | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |
| 22\8 | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 9 минут. | комплексный | Совершенствование навыков бега и развития выносливости. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|-------------|---|--|---------|------------|--|
| 23\9 | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 10 минут. | комплексный | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |
| 24\10 | | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 10 минут | комплексный | Совершенствование навыков бега и развития выносливости в равномерном беге до 8 минут. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |
| 25\11 | | Длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | комплексный | Описывать длительный бег до 10 минут. Бег с преодолением препятствий. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|-------------|---|---|---------|------------|--|
| 26\12 | | Кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. | комплексный | Описывать кросс 1000м. – мальчики, 500м – девочки. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |
| 27\13 | | Равномерный бег до 10 минут. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | комплексный | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 4 | |

2 ЧЕТВЕРТЬ

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 28\1 | Гимнастика (21часов) | Инструктаж по Т.Б. Построение, перестроения в колонну по два и в шеренгу. | комплексный | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Р.: использовать кувырки вперед и назад, стойка на лопатках в организации активного отдыха. П.: применять кувырки вперед и назад, стойка на лопатках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 29\2 | | Акробатическая комбинация | комплексный | ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | Р.: использовать строевые упражнения, кувырки в организации активного отдыха. П.: моделировать технику строевые упражнения в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники строевых упражнений. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|-------------|---|--|---------|------------|--|
| 30\3- | | Акробатическая комбинация | комплексный | Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Р.: использовать комбинации из акробатических упражнений в организации активного отдыха. П.: применять комбинации из акробатических упражнений для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники комбинаций из акробатических упражнений. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 31\4 | | Гимнастика. Совершенствование акробатических элементов. Упражнения в лазании. | комплексный | ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | Р.: использовать акробатическую комбинацию в организации активного отдыха. П.: применять акробатическую комбинацию для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|-------------|---|--|---------|------------|--|
| 32\5 | | Акробатическая комбинация | комплексный | Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира отделения. | Р.: использовать акробатическую комбинацию в организации активного отдыха. П.: применять акробатическое соединение для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 33\6 | | Акробатическая комбинация. Опорный прыжок | комплексный | Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций. | Р.: использовать опорный прыжок в организации активного отдыха. П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники опорного прыжка. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---------------------------|-------------|---|---|---------|------------|--|
| 34\7 | | Акробатическая комбинация | комплексный | <p>Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ног, с поворотами, с ходьбой.</p> <p>Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висячем положении и из виса лежа.</p> <p>Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).</p> | <p>Р.: использовать акробатическую комбинацию в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять опорный прыжок для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники преодоления полосы препятствий для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоления полосы препятствий. опорного прыжка.</p> | Текущий | Комплекс 2 | |
|------|--|---------------------------|-------------|---|---|---------|------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|--|---------------------------|-------------|---|---|---------|------------|--|
| 35\8 | | Акробатическая комбинация | комплексный | Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. | Р.: использовать упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий в организации активного отдыха. П.: применять упражнения в висах и упорах, преодоление полосы препятствий для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений в висах и упорах, преодоление полосы препятствий. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 36\9 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 37\10 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. | <p>Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.</p> <p>П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений.</p> | Текущий | Комплекс 2 | |
| 38\11 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне. | <p>Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять лазание по канату для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату.</p> | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 39\12 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусках. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. | Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха. П.: применять лазание по канату для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 40\13 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусках и на перекладине. | Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусках. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 41\14 | | Упражнения на снарядах | комплексный | ОРУ в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. | <p>Р.: использовать акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.</p> <p>П.: применять акробатические упражнения в комбинации на бревне и брусьях.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений.</p> | Текущий | Комплекс 2 | |
| 42\15 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой. | <p>Р.: использовать технику лазания по канату в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять лазание по канату для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лазания по канату.</p> | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---------------------------|-----------------------|---|---|---------|------------|--|
| 43\16 | | Упражнения на снарядах | комплексный | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 44\17 | | Акробатическая комбинация | Совершенствование ЗУН | Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брус, гимнастический козел, перекладина). | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 45\18 | | Упражнения на снарядах | Совершенствование ЗУН | Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Р.: использовать подтягивания в организации активного отдыха. П.: применять подтягивания для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подтягивания. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 46\19 | | Упражнения на снарядах. Круговая тренировка | Комплексный | Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий | Р.: описывать технику выполнения круговой тренировки, правильно использовать в организации активного отдыха П.: применять круговые тренировки для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения круговой тренировки. | Текущий | Комплекс 2 | |
| 47\20 | | Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). | Комплексный | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. | Р.: использовать приемы самоконтроля в процессе активного отдыха. П.: применять самоконтроль для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники правильной осанки. | Текущий | Комплекс 2 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|-----------------------|---|--|---------|------------|--|
| 48\21 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. | Совершенствование ЗУН | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Р.: применять правила распределения физической нагрузки в организации активного отдыха . П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения правил регулирования физических нагрузок. | Текущий | Комплекс 2 | |
|-------|--|--|-----------------------|---|--|---------|------------|--|

3 ЧЕТВЕРТЬ

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|-----------------------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 49\1 | Спортивные игры (15 часов) | Волейбол | комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 50\2 | | Перемещение и передачи мяча | комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----------------------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 51\3 | | Перемещение и передачи мяча | комплексный | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 52\4 | | Приемы и передачи мяча | комплексный | Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|------------------------|-------------|--|---|---------|------------|--|
| 53\5 | | Приемы и передачи мяча | комплексный | Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 54\6 | | Подача и прием мяча | комплексный | Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 55\7 | | Подача и прием мяча | комплексный | Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---------------------|-----------------------|---|--|---------|------------|--|
| 56\8 | | Подача и прием мяча | комплексный | Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. | <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> | Текущий | Комплекс 3 | |
| 57\9 | | Подача и прием мяча | Совершенствование ЗУН | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). | <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------|-----------------------|---|---|---------|------------|--|
| 58\10 | | Подача и прием мяча | комплексный | Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 59\11 | | Подача и прием мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 60\12 | | Игровые взаимодействия | комплексный | Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------------------|-----------------------|--|---|---------|------------|--|
| 61\13 | | Перемещение и владение мячом | Совершенствование ЗУН | Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 62\14 | | Подача и прием мяча | Совершенствование ЗУН | Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Учебная игра. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 3 | |
| 63\15 | | Игра в волейбол | учетный | Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам. | Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс 3 | |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|-----------------------|-------------|---|--|---------|-----------|--|
| 64\1 | Спортивные игры (15 часов) | Баскетбол | комплексный | Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |
| 65\2 | | Ловля и передача мяча | комплексный | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----------------------|-------------|--|--|---------|-----------|--|
| 66\3 | | Ловля и передача мяча | комплексный | Передача и ловля мяча в квадрате. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |
| 67\4 | | Ловля и передача мяча | комплексный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча, ведение, передача, ловля. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----------------------|-------------|---|--|---------|-----------|--|
| 68\5 | | Ловля и передача мяча | комплексный | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Ловля, передача, ведение, бросок. Игра. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Текущий | Комплекс3 | |
| 69\6 | | Бросок мяча | комплексный | Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |
| 70\7 | | Бросок мяча | комплексный | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|------------------|-------------|---|--|---------|-----------|--|
| 71\8 | | Игра в баскетбол | комплексный | Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |
| 72\9 | | Бросок мяча | комплексный | Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из основных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--------------------------|-------------|--|--|---------|-----------|--|
| 73\10 | | Игра в баскетбол | комплексный | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |
| 74\11 | | Перемещения в баскетболе | комплексный | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Текущий | Комплекс3 | |
| 75\12 | | Перемещения в баскетболе | комплексный | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|------------------|-------------|--|--|---------|-----------|--|
| 76\13 | | Игра в баскетбол | комплексный | Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |
| 77\14 | | Игра в баскетбол | комплексный | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс3 | |
| 78\15 | | Игра в баскетбол | учётный | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Р.: использовать игру в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игры, действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Текущий | Комплекс3 | |

IV четверть

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--|-----------------|---|---|---------|------------|--|
| 79\1 | Кроссовая подготовка (9 часов) | Равномерный бег 3 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | Комбинированный | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |
|------|---------------------------------------|--|-----------------|---|---|---------|------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|--|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|
| 80\2 | | <p>Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.</p> | Совершенствование ЗУН | <p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p> | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |
|------|--|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|--|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|
| 81\3 | | <p>Равномерный бег 5 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения.</p> | Совершенствование ЗУН | <p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</p> | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |
|------|--|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|

| | | | | | | | | |
|------|--|--|-----------------------|--|--|---------|------------|--|
| 82\4 | | <p>Равномерный бег 6 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p> | Совершенствование ЗУН | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности</p> | Текущий | Комплекс 4 | |
| 83\5 | | <p>Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p> | Совершенствование ЗУН | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности и отдыха.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|-----------------------|---|--|---------|------------|--|
| 84\6 | | Бег 1500 м. Развитие выносливости. | Учетный | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |
| 85\7 | | Равномерный бег 8 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения. | Совершенствование ЗУН | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|--|-----------------------|--|---|---------|------------|--|
| 86\8 | | <p>Равномерный бег 9 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p> | Совершенствование ЗУН | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |
| 87\9 | | <p>Равномерный бег 10 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.</p> | Совершенствование ЗУН | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | <p>Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности.</p> | Текущий | Комплекс 4 | |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------|--------------|-------------|--|--|---------|------------|--|
| 88\1 | Легкая атлетика (15 часов) | Бег | комплексный | Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 89\2 | | Бег и прыжки | комплексный | Перешагивание и прыжки через препятствие. Бег с ускорением до 50 м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|--------------|-------------|---|---|---------|------------|--|
| 90\3 | | Бег и прыжки | комплексный | Правила самоконтроля и гигиены. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 91\4 | | Бег и прыжки | комплексный | Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---------------|-----------------------|---|--|---------|------------|--|
| 92\5 | | Бег и прыжки | Совершенствование ЗУН | Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Р.: использовать прыжка в длину с места в организации активного отдыха. П.: применять прыжка в длину с места для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину с места. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 93\6 | | Бег и метание | учетный | Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. | Р.: использовать метание малого мяча с места в горизонтальную цель в организации активного отдыха. П.: применять метания мяча для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|-----------------------------------|-----------------|---|--|---------|------------|--|
| 94\7 | | Прыжки | учетный | Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). | Р.: применять правила подбора инвентаря для эстафетного бега П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного эстафетного бега | Текущий | Комплекс 1 | |
| 95\8 | | Бег | комплексный | Кроссовая подготовка. Измерение результатов. | Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха. П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 96\9 | | Закрепление техники метания мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. | Р.: использовать технику бега в организации активного отдыха. П.: моделировать технику бега в зависимости от особенностей беговой дорожки. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|-----------------|---|--|---------|------------|--|
| 97\10 | | Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий бегом. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжка в длину. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 98\11 | | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Р.: использовать прыжок в организации активного отдыха. П.: моделировать способы прыжка. К.: Соблюдать правила безопасности. | Текущий | Комплекс 1 | |
| 99\12 | | Обучение технике низкого старта. | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Р.: использовать технику низкого старта. Использовать бег в организации активного отдыха. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега. | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|-----------------|---|--|---------|------------|--|
| 100\13 | | Закрепление техники стартового разгона. | Комбинированный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. | <p>Р.: использовать стартовый разгон в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча с места на дальность.</p> | Текущий | Комплекс 1 | |
| 101\14 | | Совершенствование техники бега по дистанции и финишированию | Учетный | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий ф/к.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> | Текущий | Комплекс 1 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|-----------------|---|--|----------|------------|--|
| 102\15 | | Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива. | Комбинированный | Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м). Челночный бег 3x10м. | Р.: использовать бег с ускорением в организации активного отдыха. П.: применять бег с ускорением для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега с ускорением. | Итоговый | Комплекс 1 | |
|--------|--|---|-----------------|---|--|----------|------------|--|

