
  **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ №1887от 17.12.2010г

- Основной образовательной программы ООО МКОУ «СОШ №3» с.п. Аргудан на

2016-2017 уч.г

- Примерной учебной программы по физической культуре для 5 класса применительно к авторской программе М.Я. Виленского. В.И.Ляха «Просвещение «-2014 года

- Положения о разработке рабочих программ учебных предметов курса казенного муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3» с.п. Аргудан

-Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253(в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576,от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38,от 21.04.2016 N 459)

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.

Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

-Положения о порядке проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся в МКОУ «СОШ №3» с.п.Аргудан.

сква "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №3» с.п. Аргудан на 2016-2017 уч. год. рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса рассчитана

на 102ч (3ч/н)

**Используемый учебно-методический комплект:**

Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2016 -2017 учебный год.

Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014.

Физическая культура 5-7 Гурьев СВ. / Под ред. Виленского М.Я. Русское слово 2014

Физическая культура 5-7 Виленский М.Я., ТуревскийИ.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Издательство «Просвещение 2014

Физическая культура Матвеев А.П Издательство «Просвещение 2014

Физическая культура. 5-7 классы Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ 2015

Физическая культура 5-6 Погадаев Г.И ДРОФА 2015

**Технические средства обучения**

* Перекладина, брусья параллельные, гимнастическое бревно, атлетическая скамья
* Велотренажер, беговая дорожка.

**Интернет – ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://mon.gov.ru | Федеральный сайт Министерства образования и науки РФ: нормативные документы, стандарты, примерные программы. |
| www.festival.september.ru | Методический сайт «Фестиваль педагогических идей»: разработки уроков и внеклассных мероприятий. |
| www.ucheba.com | Рабочая программа по физической культуре |
| www.uroki.net | Разработки уроков и внеклассных мероприятий по физической культуре |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 5 классе:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

**В области физической культуры:**

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры;

•  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•  разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•  руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

•  узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

•  определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

•  составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•  тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

•  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•  проводить занятия физической культурой с использованием бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится выполнять:

• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

•  спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•  тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

•  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

•  преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

•  выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•  выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

**Формы контроля:**

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

**Содержание**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители древних Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной ) деятельности (2часа)**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение заиндивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (99 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы утренней идыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки:преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград*.*Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.(14ч)**Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад, кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка согнув ноги, стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

Ритмическая гимнастика и танцевальные движения: стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты**стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

**Лёгкая атлетика.(21ч)**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Спортивные игры. (40ч)**

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

Лапта: стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 класс по ФГОС**

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**

**Легкая атлетика (14 ч)**

**Спортивные игры (10 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | **Вид****контроля** | **Примечание** |
| **Личностные** | **Метапредметные УУД** | **Предметные** |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч) | 1 | Изучение новогоматериала | Освоение техники низкого старта | **Р**: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П**: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** пробегать с максимальной скоростью30 м с низкого старта | Текущий |  |
| 2 | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | 1 | Совершенствование изученного материала | Освоить специальные беговые упражнения | **Р**: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач**К**: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | ***Уметь:*** пробегать с максимальной | Бегна 30 м:д.: 5,1; 6,3; 6,4;м.: 5,0; 6,1; 6,3 |  |
| 3 | Высокий старт.Встречная эстафета | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой бега по прямой | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |
| 4 | Контрольный тест челночный бег3х10 м. | 1 | Комплексный | Освоить бег с ускорением | Р: *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Челночный бег3х10 м:М: 9,7; 9,3; 8,5.Д: 10,0; 9,7; 8,9. |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). | 1 | Учетный | Освоить бег с ускорением | Р: *целеполагание*– формулиро-вать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращат-ся за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:***бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег на60 м:Д.: 10,4; 10,8; 11,4;М.: 10,0; 10,6; 11,2 |  |
| 6 | Прыжок в длину. Метание малого мяча(4 ч)Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | 1 | Изучение нового материала | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: *планирование учебного сот-рудничества*– задавать вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель | Набивной мяч (см):М: 300, 400, 450;Д: 250, 350, 450 |  |
| 7 | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.К: *планирование учебного сот-рудничества*– задавать вопросы, обращаться за помощью | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в верткальную цель | Метание малого мяча |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наи-более эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сот-рудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** прыгать в длину с места, метать мяч в вертикальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |  |
| 9 | Соревновательно-игровое задание . | 1 | Учетный | Овладеть техникой прыжка и техникой метания | Р: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наи-более эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сот-рудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; опре-делять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с |  |
| 10 | Бег на средние дистанции(2 ч)Бег в равномерном темпе. | 1 | Изучение нового материала | Овладеть техникой бега | Р: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сот-рудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; опре-делять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** бегать на дистанцию1000 м | Текущий |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. | 1 | Совершенствование изученного материала | Овладеть техникой бега | Р: *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: *планирование учебного сот-рудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; опре-делять общую цель и пути ее достижения | ***Уметь:*** бегать на дистанцию1000 м | Бег1000 м:М.: 4,30; 5,30; 7,20;Д.: 5,10; 6,15; |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий (3 ч)Равномерный бег (10 мин). | 1 | Изучение нового материала | Овладеть техникой бега | Р: *целеполагание*– формули-ровать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  |
| 13 | Равномерный бег (12 мин).Равномерный бег (12 мин). | 1 | Комплексный | Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | Р: *целеполагание*– формулиро-вать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  |
| 14 | 1 | Комплексный | Овладеть техникой чередования ходьбы и бега | Р: *целеполагание*– формулиро-вать и удерживать учебную задачу.П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин.)* | Текущий |  |
| 15 | Кроссовая подготовка( 3ч)Равномерный бег (10 мин) | 1 | Комплексный |  | **Р:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);**П**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;**К**: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | Л: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |  |  |
| 16 | Равномерный бег (12 мин). | 1 | Комплексный |  | **Р:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);**П**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;**К**: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | Л: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |  |  |
| 17 | Равномерный бег (15 мин | 1 | Комплексный |  | **Р:**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);**П**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;**К**: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | Л:давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы. |  |  |
| 18 | **Баскетбол (5ч)**Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный | Освоить технику ведения мяча | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достиже-ния; *прогнозирование* – предвос-хищать результат.П: *общеучебные* – выбирать наи-более эффективные способы ре-шения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.К: *инициативное сотрудничест-во* – формулировать свои затруднения | ***Уметь***: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 19 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный | Овладеть техническими действиями | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П: *общеучебные* – ориентирова-ться в разнообразии способов ре-шения задач; самостоятельно соз-давать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулиро-вать собственное мнение, слу-шать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать кон-фликты на основе учета интере-сов и позиции всех участников | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка тех ники стойки и перед-вижения игрока |  |
| 20 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный | Овладетьтехническими действиями | Р: *контроль и самоконтроль* –различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П: *общеучебные* – ориентирова- ться в разнообразии способов ре-шения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулиро-вать собственное мнение, слу-шать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать кон-фликты на основе учета интере-сов и позиции всех участников | **Уметь**играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 21 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Комплексный | Освоить приемы передвижения игрока | Р: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: *общеучебные* – ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.К: *инициативное сотрудничест-во* – формулировать свои затруд-нения | **Уметь** играть в б/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте |  |
| **22** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Изучение нового материала | Организовывать совместные занятия в/б-ом со сверстниками | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. | ***Уметь:***играть в в/б по упрощ правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| **23** | **Волейбол (5ч)**Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Комплексный | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий в/б | ***Уметь:***играть в в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и перед-вижений |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. волейболиста» | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия в/б со сверстниками | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | ***Уметь***: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча дву-мя рука-ми свер-ху |  |
| 25 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 | Комплексный | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к со-пернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками |  |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | 1 | Комплексный | Осуществлять судейство игры | Р.: уважительно относиться к со-пернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | ***Уметь:***играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу и сверху двумя руками |  |
| 27 | Приём мяча снизу двумя руками над собой |  |  |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый к**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | **Уметь:** играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа 5 класс**

**Гимнастика (18 ч)**

**Спортивные и подвижные игры (6 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | **Вид****конт-роля** | **Примечание** |
| **Личностные** | **Метапредметные УУД** | **Предметные** |  |
| **1** | **2** | **3** | **3** |  | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 282930 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.Контрольный тест-прыжок в длину с места.Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 11 | Изучение нового материалаКомплексный | Корректировка тех ники выполнения упражнений. Индивидуальный подходКорректировка тех- ники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – выбирать дейс-твия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затрудненияР: *планирование* – выбирать дейс-твия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | ТекущийТекущий |  |
| Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | Комплексный | Корректировка тех- ники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *целеполагание*– формулиро-вать и удерживать учебную задачу; *планирование* – приме-нять установленные правила в планировании способа решения. П: *общеучебные* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач.К: *планирование учебного сот-рудничества*– слушать собе-седника, задавать вопросы; использовать речь | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |
| 3132 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | Комплексный | Корректировка тех ники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конк-ретного результата при решении задач.П: *общеучебные* – узнавать, на-зывать и определять объекты и явления окружающей действии-тельности в соответствии с соде-ржанием учебных предметов. К: *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказ-ывания | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |
| Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | Учетный | Корректировка тех- ники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сот-рудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кобинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов |  |
| 33343536 | Перестроение.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | Изучение нового материала | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сот-рудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |
| Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Комплексный | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сот-рудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |
| Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Комплексный | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вно-сить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сот-рудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойкуна лопатках | Текущий |  |
| Прыжок ноги врозь. | 1 | Комплексный | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |
| 3738 | Прыжок ноги врозь. | 1 | Комплексный | Осваивать акробатические элементы в целом | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |
| Прыжок ноги врозь. | 1 | Учетный | Осваивать акробатические эле-менты в целом | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках |  |
| 39 | Прыжок ноги врозь. | 1 | Изучение нового материала | Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне | Р: *планирование* – выбирать дейс-твия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.П: *общеучебные* – самостоя-тельно выделять и формулиро-вать познавательную цель. К: *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов | Текущий |  |
| 40 | Кувырок вперед. | 1 | Комплексный | Осваивать лазание по канату, упражне-ния на бревне | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вно-сить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов |  |  |
| 4142 | Кувырок вперед. | 1 | Комплексный | Осваивать лазание по канату, упражнения на бревне | Р: *планирование* – ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вно-сить дополнения и изменения в план действия.П: *знаково-символические* – испо-льзовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: *планирование учебного сот-рудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | ***Уметь:*** выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов | Оценка техники лазания по канату |  |
| Кувырки вперед и назад. |  | Комплексный | Освоить лазание по канату, упражнения на бревне | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:***демонстрировать комплекс акробатических упражнений | Оценка техники выполнения упражнений на бревне |  |
| 43444546 | Кувырки вперед и назад. |  | Изучение нового материала | Корректировка тех- ники выполнения упражне-ний. Индивидуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Комплексный | Корректи-ровка тех- ники вы-полнения упражне-ний. Инди-видуаль-ный под-ход | Р: *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: *общеучебные* – ставить и фор-мулировать проблемы.К: *планирование учебного сот-рудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Комплексный | Корректи-ровка тех- ники вы-полнения упражне-ний. Инди-видуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | Учетный | Корректи-ровка тех- ники вы-полнения упражне-ний. Инди-видуальный подход | Р: *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и поша-говый контроль по результату. П: *общеучебные* – ставить, фор-мулировать и решать проблемы. К: *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |
| 47484950 | Баскетбол.Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. |  | Изучение нового материала | Описывать технику игровых приемов. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технический действий. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| Передвижения, прыжки, ловля мяча. |  | Комплексный | Осваи-вать тех-нику иг-ровых действий и приемов самосто-ятельно. | Р.: использовать игровые дейст-вия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов, варьи-ровать ее в зависимости от ситуа-ций и условий.К.: соблюдать правила безопас-ности. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре | Текущий |  |
| Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. |  | Комплексный | Организо-вывать совмест-ные заня-тия баскет-болом со сверстни-ками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** иг-рать в баскет-бол по упро-щенным пра-вилам, пра-вильно вы-полнять тех-нические дей-ствия в игре | Оценка техники стойки и передви-жений игрока |  |
| Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. |  | Комплексный | Организо-вывать совмест-ные заня-тия баскет- болом со сверстни | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** иг-рать в баскет-бол по упро-щенным пра-вилам, пра-вильно вы-полнять тех-нические дей-ствия в игре | Текущий |  |
| 5152 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. |  | Комплексный | Организо-вывать совмест-ные заня-тия баскет-болом со сверстни-ками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** иг-рать в баскет-бол по упро-щенным пра-вилам, пра-вильно вы-полнять тех-нические дей-ствия в игре | Текущий |  |
| Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежкиИгра по упрощённым правилам. |  | Комплексный | Организо-вывать совмест-ные заня-тия баскет- болом со сверстни-ками. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игро-вых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технических действий | ***Уметь:*** иг-рать в баскет-бол по упро-щенным пра-вилам, пра-вильно вы-полнять тех-нические дей-ствия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте |  |

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**

**Спортивные игры волейбол- (18ч), (12 ч)- баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Тема урока** | **Кол –во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | **Вид****конт-роля** | **Примечание** |
| **Личностные** | **Метапредметные УУД** | **Предметные** |
| **1** | **2** |  | **3** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| 535455 | **Волейбол (18ч)**Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Изучениенового материала | Л: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;. | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 | Совершенствования | Л: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;. | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд . | 1 | Совершенствования |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 56 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 | Совершенствования |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы;использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 575859606162636465 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. |  |  |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы;использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. |  |  |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол. | 11 | КомплексныйКомплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь**Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | ТекущийТекущий |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощьправилам; | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 68697071727374 | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м. | 111 | КомплексныйКомплексныйКомплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощьправилам;**Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным п**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощьправилам | ***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | ТекущийТекущий |  |
| Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6мПередача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м | 11 | КомплексныйКомплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь**Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | ***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия***Уметь:*** играть в волейболпо упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| **Баскетбол (12ч)**Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный**Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимныйконтроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре**Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |
| 75 | Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Комплексный | . | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |
| 76777879 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. |  |  |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Освоение техники |  |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Комплексный |  | **Р:**принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;**П:** - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам;**К**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать сотрудничестве необходимую взаимопомощь | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |
| Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | Комплексный |  |  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Освоение техники |  |
| 8081828384 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | Комплексный | Описывать технику игровых приемов. | ***Р.:*** применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.***П.:*** моделировать технику игровых действий и приемов.***К.:*** взаимодействовать со сверстни-ками в процессе совместного освое-ния технический действий. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |
| Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | Осваивать тех-нику игровых действий и приемов самостоятельно. | ***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. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  |
| Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | ***Р.:*** использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.***П.:*** моделировать технику игровых действий и приемов.***К.:*** взаимодействовать со сверстни-ками в процессе совместного освоения технический действий | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. |  |
| Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | ***Р.:*** выполнять правила игры.***П.:*** моделировать технику игровых действий и приемов.***К.:*** взаимодействовать со сверст-никами в процессе совместного освоения технический действий. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. |  |
| Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | ***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. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**

**Спортивные игры (6 час)**

**Легкая атлетика (18 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Планируемые результаты освоения** | **Вид****контроля** | **Примечание** |
| **Личностные** | **Метапредметные УУД** | **Предметные** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 858687 | **Спортивные игры**(футбол, мини-футбол) 6 чИстория футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | **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. | **Уметь** выполнять упражнения с мячом, правильно применять технические действия | Текущий |  |
| Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | **Р**.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***играть в мини-фут-бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. | 1 | Комплексный | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками | ***Уметь:***играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 888990 | Обучение технике ударов по воротам | 1 | Комплексный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | 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. | **Уметь**: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Текущий |  |
| Обучение технике ударов по воротам | 1 | Комплексный | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | ***Уметь***: играть в мини-футбол по правилам, выполнять правильно тактические действия | Текущий |  |
| Освоение тактики игры. Учебная игра | 1 | Учетный | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | 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. | **Уметь** играть в мини-фут-бол по правилам, выполнять правильно тактические действия, останавливать катящийся мяч | Оценка техники владения мячом на месте и в движении |  |
| 919293 | **Легкая атлетика(12ч)**Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м). | 1 | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | 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. | ***Научиться***технике разбега прыжка в высоту перешагиванием | Текущий |  |
| Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности | Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча | Текущий |  |
| Высокий старт (до 10-15м). Спортивно- игровое задание. «Встречные старты», | 1 | Учетный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча | Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча | Оценка техники выполнения прыжка в высоту с разбега |  |
| 9495969798 | Высокий старт (до 10-15м), Спортивно- игровое задание «Старт с преследованием соперника». | 1 | Изучение нового материала | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно | 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 | ***Уметь***: демонстрировать метание набивного мяча | Набивной мяч (см):М: 300, 400, 450;Д: 250, 350, 450 |  |
| Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест. | 1 | 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 | Научиться выполнять стартовый разгон. Развитие выносливости. | Челночный бег 3х10м (с)М: 9,7; 9,3; 8,5.Д: 10,1; 9,7; 8,9. |  |
| Спортивно- игровое задание.Бег на результат (60м). | 11 | КомплексныйУчетный | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоенияОписывать 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.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражненийР.: 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 | ***Уметь***демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью***Уметь***демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции и бег на 30 м с максимальной скоростью | Бег 30 м (сек).М: 6,3; 6,1; 5,0.Д: 6,4; 6,3; 5,1Бег 30 м (сек).М: 6,3; 6,1; 5,0.Д: 6,4; 6,3; 5,1 |  |
| 99100101 | Бег на результат (60м). | 1 | Учетный | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Научиться пробегать 60м с максимальной скоростью. | Бег 60м (сек).М: 11,2; 10,6; 10,0Д: 11,4; 10,8; 10,4 |  |
| Круговая эстафета. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения беговых упражнений | 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 | ***Уметь:***демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |
| Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | 1 | Комплексный | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражненийК.: соблюдать правила безопасности | ***Уметь:*** демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Текущий |  |
| 102 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. | 1 |  | Описывать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр. |  |  |  |  |  |