

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шпалозаводская средняя общеобразовательная школа»


«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 Вторушина О.И.

«30» августа 2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 Миронова И.К.
«30» августа 2021г. Приказ №876

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5 класс
на 2021-2022 учебный год

ФИО разработчика: Алексеева Татьяна Михайловна
Должность: учитель физической культуры
Категория: высшая

2021 г.

Пояснительная записка.

Учебный предмет «физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана на основании:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021года № 287 (далее ФГОС основного общего образования);

2.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (от05.03.2004 №1089) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

3.Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

4. Пункта 12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115.

5.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Шпалозаводская СОШ».

6. Программы воспитания МБОУ «Шпалозаводская СОШ», утвержденной 30.08.2021г приказом №876.

7.Федерального перечня учебников. Рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;

8. УМК. *В.И.Лях* «Физическая культура» 5 класс, –М: Просвещение 2018 г.

Адресность. Рабочая программа составлена для учащихся 5 класса, МБОУ «Шпалозаводская СОШ», Заиграевского района, Республики Бурятия. Программа отвечает требованиям базового учебного плана общеобразовательных учреждений РФ и РБ, учитывает основные требования, предъявляемые к современным УМК по физической культуре, и соотносится с действующей примерной программой обучения физической культуры в общеобразовательной школе.

Базовыми для программы 5 класса являются разделы: строевые упражнения; организационные приемы и навыки бега, прыжков; основы знаний о физической культуре; организационные приемы и навыки бросков, метания; скоростно - силовые качества; гимнастика.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, учащихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и по модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования и может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной Организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Цели и задачи предмета «физическая культура».

Основная цель изучения учебного предмета «физическая культура» - развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально - культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально -

волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «физическая культура».

Ключевой задачей при реализации данной программы будет являться **здоровьесбережение**, так как оно как никогда актуально в учебно-воспитательном процессе и формирует внимательное отношение учащихся к своему организму, воспитывает понимание ценности человеческой жизни, закладывает основы здорового образа жизни, умение ценить свою жизнь и жизнь окружающих.

Сроки реализации программы: реализация данной программы рассчитана на 1 учебный год, при 3-х часах в неделю, 102 часа в год, исходя из продолжительности учебного года 34 учебные недели.

На основании рабочей программы воспитания, в рабочей программе, предусмотрена организация воспитания и социализации учащихся общеобразовательного учреждения - это Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности, отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учебе. Воспитывается уважение к товарищу по команде, при работе в паре, уметь выслушать мнение и совет другого учащегося, а также умение отставить свою позицию и мнение.

Идет воспитание интереса к здоровому образу жизни, заниматься легкой атлетикой, зимними видами спорта, совершать ежедневные пробежки, прогулки на свежем воздухе. В программу включены разделы по овладению играми на свежем воздухе, упражнения, лежа на полу, что позволяет укрепить мышцы туловища, конечностей. Исключить выпячивания живота. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств

личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. В процессе воспитания у детей формируются: потребность в ежедневных физических упражнениях; умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; самостоятельность творчество, инициативность; самоорганизация, стремление к взаимопомощи. Кроме того, у детей воспитывается стремление к помощи взрослому в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. Создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества за порученное дело, умение заниматься в коллективе); осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в собственных силах).

В программе в разных разделах учащиеся знакомятся с теорией, которую применяют на практике, в результате идет воспитание дисциплинированности во время урока физической культуры, которую в средних и старших классах они могут применить, при выполнении заданий на олимпиаде.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности.

Материал программы направлен на реализацию **приоритетной цели школьного обучения физической культуре** – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование обучающихся, а также на развитие их основных двигательных качеств.

Программа создана с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован на:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;

- дальнейшее развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- обучение навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности;

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся основной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Содержание учебного предмета «физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

/Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национальнорегиональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурнооздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебновоспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально - важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными степенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию

средств, форм и методов содержания физкультурноспортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материальнотехнической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально - безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил - «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно - деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов - предметных, метапредметных и личностных.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда

выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

- сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, 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;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого

- склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета.

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часов		
Физическая культура I час		
1. Физическая культура как	Понятие о	Определять и кратко

<p>система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>2. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>3. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p><i>физической культуре</i></p> <p><i>Основные способы передвижения человека</i></p> <p><i>Профилактика травматизма</i></p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<p><i>История физической культуры – 1 часа</i></p>		
<p>1. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p><i>Возникновение физической культуры у древних людей</i></p>	<p><i>Иметь</i> представление о возникновении физической культуры <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>
<p><i>Физические упражнения – 2 часа</i></p>		
<p>1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>2. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>3. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств</p>	<p><i>Представление о физических упражнениях.</i></p> <p><i>Представление о физических качествах</i></p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки.</p>
<p><i>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</i></p>		
<p><i>Самостоятельные занятия – 2 часа</i></p>		
<p>1. Составление режима дня.</p>	<p><i>Режим дня и его планирование.</i> <i>Утренняя зарядка,</i></p>	<p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i></p>

<p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p><i>правила ее составления и выполнения.</i> <i>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</i> <i>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</i> <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</i> <i>Комплексы упражнений для развития физических качеств</i></p>	<p>комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p><i>Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 2 часа</i></p>		
<p>1. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>2. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями</p>	<p><i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i> <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p> <p><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i></p> <p><i>Измерение частоты сердечных сокращений</i></p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> измерять частоту сердечных сокращений (пальмоторно)</p>
<p><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность – 2 часа</i></p>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p> <p>3. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p> <p>4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования</p>	<p><i>Оздоровительные формы занятий</i></p> <p><i>Развитие физических качеств</i></p> <p><i>Развитие двигательных</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</p>

<p>двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p><i>качеств в спортивных играх</i></p>	<p>сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз <i>Выполнять</i> комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>
<p>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 56 часа</p>		
<p><i>Лёгкая атлетика -16 часа</i></p>		
<p><i>1.Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. <i>2.Броски</i> большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>3.Метание</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. метание теннисного мяча на дальность и в цель.. <i>4.Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через скакалку.</p>	<p><i>Беговая подготовка</i></p> <p><i>Броски большого мяча</i></p> <p><i>Метание малого мяча</i></p> <p><i>Прыжковая подготовка</i></p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом. Стартовать с произвольного старта. бегать в равномерной беге до 6 минут с ускорением от 40 до 60 м. стартовать с высокого старта. Выполнять</p>	

	прыжок в длину с места.	уметь выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Составлять элементарные правила соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований.
<i>Гимнастика с основами акробатики – 12 часа</i>		
<p><i>1. Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>2. Акробатические упражнения</i> - 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..</p> <p><i>3. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>4. Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического коня (козла) 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;</p> <p><i>5. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)-</i> передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке)</p> <p><i>6. Гимнастические упражнения.</i> прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы</p>	<p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p><i>Акробатика</i></p> <p><i>Снарядная акробатика</i></p> <p><i>Прикладная гимнастика</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества</p>

<p>препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> <p><i>7. ОФП</i> <i>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</i></p>		
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>выполнять организующие команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера.</p> <p>выполнять строевые упражнения; осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов; лазить по гимнастической скамейке, стенке; выполнять акробатические упражнения</p>	
<p><i>Подвижные игры – 20 часов</i></p>		
<p><i>1. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i></p> <p><i>Подвижные игры типа:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Попробуй бесшумно», «Становись - разойдись», «Смена мест».</p> <p><i>2. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию:</i></p> <p><i>Подвижные игры типа:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Пусто», «Горелки», «Салки на болоте», «К своим флажкам» и др.</p> <p><i>3. На материале раздела «Спортивные игры» -</i></p> <p><i>Футбол: подвижные игры:</i> «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» и др.</p> <p><i>Баскетбол: подвижные игры:</i></p>	<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>

<p>«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». <i>Волейбол: - Пионербол</i></p>		
<p><i>Спортивные игры – 8 часов</i></p>		
<p><i>1. Баскетбол</i> Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; <i>2. Волейбол</i> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.. <i>3. Футбол</i> Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведением</p>	<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<p>ТРЕБОВАНИЯ</p>	<p>уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре. уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Дата проведения		Тема (раздела) урока	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся (основные учебные умения и действия)	Вид контроля	Проектная деятельность на уроке
	план	факт					
1			Правила безопасного поведения и техники безопасности Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
2			ОРУ (выносливость). Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

3			Бег 30 метров (2-3 повторения).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
4			Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
5			Стартовые ускорения (4 -5 повторений) 10-15м (высокий старт).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>	Таблица 1	

					подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
6			Бег 1000 метров без учета времени.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества	Норматив Таблица 1	
7			Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине(д), подтягивание на перекладине(м).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
8			ОФК Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
9			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
10			Футбол Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие		

					<p>содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
11			Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
12			Двусторонняя игра в футбол.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные</p>		

					решения в условиях игровой деятельности.		
13			Баскетбол Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение. Закрепление.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
14			Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>		

					<p><i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</i></p>		
15			Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	<p><i>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</i></p> <p><i>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</i></p>		
16			Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	<p><i>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</i></p> <p><i>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в</i></p>		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
17			Броски двумя руками с места.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
18			Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
19			Обучение. Вырывание, выбивание мяча.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		

					<p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
20			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		

21			Подвижные игры на базе баскетбола.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>	Таблица 1	
22			<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники</p>		

					безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
23			Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
24			Прыжок, ноги врозь (козел в ширину).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать</i> и <i>выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		

25			Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p>		
26			Кувырок вперед- назад.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники</p>		

					безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
27			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
28			Изучение. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять		

					универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		
29			Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
30			Волейбол Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
31			Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		

			собой.		<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
32			Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
33			Освоение техники нижней подачи. 3-6 м от сетки.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		

34		Комбинации из основных элементов (приема. передачи, удара)	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
35		Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
36		Подвижные игры с элементами волейбола ("Мяч через сетку" с волейбольными приемами).	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>		

					подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
37			Повторный инструктаж по ТБ по физической культуре.(спортивная гимнастика, акробатика, спортигры, оказание первой помощи).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
38			ОРУ (выносливость). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
39			Передвижение на руках с помощью партнера, переноска	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении		

			партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенке.		подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
40			Прыжки со скалкой: 30сек в максимальном темпе, 3 - 4 повтора.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
41			Игра в "Стритбол".	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в		

					зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
42			Игра "Мяч с четырех сторон" с элементами волейбола.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
43			Метание м\мяча в цель с 7 -8 метров.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
44			Общеразвивающие упражнения с повышенной	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой		

			амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника..		<p>деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
45			Атлетические единоборства. Изучение самостраховки на спину, на бок.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
46			Изучение самостраховок кувырком.	1	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i></p>		

					двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
47			Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств).	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
48			Зимние виды спорта. Обучение. Закрепление. Коньки.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.		

					<p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>		
49			Изучение. Коньки.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
50			Закрепление. Коньки.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
51			Закрепление. Коньки.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		

					<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
52			Обучение. Закрепление. Лыжи.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
53			Обучение. Закрепление. Лыжи.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
54			Закрепление. Лыжи.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
55			Футбол Комбинации из основных элементов игры в футбол.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты,		

					<p>выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
56			Двусторонняя игра в футбол.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
57			Игра в футбол по основным правилам.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
58			Ведение мяча, отбор мяча.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		
59			Волейбол Закрепление освоенных элементов перемещений и	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i></p>		

			владения мячом.		<p>технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
60			Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
61			Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков. (6:0).	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p>		
62			Подвижные игры с элементами волейбола ("Мяч через сетку" с волейбольными приемами).	1	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .</p>		

63			Подвижные игры с элементами волейбола ("Мяч через сетку" с волейбольными приемами).	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
64			Легкая атлетика Бег 1000 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
65			Челночный бег 3x10 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
66			Упражнение на гибкость. Тест -наклон туловища вперед из положения сидя.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.		

					<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
67			Передвижение на висячем брусьях на "Рукоходе", отжимание на параллельных брусьях.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
68			Закрепление бега на 400 метров. Подведение итогов учебного года.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
69			Закрепление бега на 800 метров. Подведение итогов учебного года.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
70			Закрепление бега на 1000 метров.	1	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике		

					выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации .		
--	--	--	--	--	---	--	--