****

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5а класс**

**Базовый уровень**

**Учитель: Кузнецов Д.А.**

**2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре 5-8 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник) А.П. Матвеев.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В учебном плане МБОУ СОШ №1 выделяют на изучение предмета физическая культура 2 часа в неделю в 5 классах-68 часов в год (34 учебные недели).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, 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;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* 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 достаточно полно и точно 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, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, 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 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 оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• 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);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

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

• выполнять 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 лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

**5 класс**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Содержание учебного курса**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Плавание.

- старты;

-повороты;

-ныряние ногами и головой;

-специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Виды деятельности** | **Планируемые результаты** | | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Примерная дата** | **Фактическая дата** |
| **Предметные**  **УУД** | **Метапредметные**  **УУД** | **Личностные**  **УУД** |
| 1 | Техника безопасности на уроках ф-к | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра»ловишки». | Дифференцировать понятия колонна и шеренга, уметь строиться в колонну в движении | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу  Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение | Формирование стартовой мотивации к изучении нового, развитие доброжелательности | Знать требования инструкций.  Устный опрос | 2-6.09 |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции |  | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  Познавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Уметь демонстрировать темп бега | 2-6.09 |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции | Беговая разминка, тестированиечелночного  бега 3 х 10 м, подвиж-  ная игра «Колдунчики >> | Знать правила  проведения  тестирования  челночного бега  3 х 10 м, разные  варианты пра-  вил подвижной  игры «Колдунчики» | *Коммуникативные:* представлять  конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью  вопросов.  *Регулятивные:* проектировать новый уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности. | Развитие этических  чувств,доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 9-13.09 |  |
| 4 | Эстафетный бег | Беговая разминка с мешочками,тестирование метания мешочка  на дальность, метания  мешочка с разбега,  подвижная игра «Кол-  дунчики» | Знать правила  проведения  тестирования  метания мешоч-  ка на дальность,  каквыполнять  метание мешочка с разбега,  правила по-  движной игры  «Колдунчики» | *Коммуникативные:* добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг  друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тести-  рование метания мешочка на даль-  ность, метать мешочек на дальность  с разбега, играть в подвижную игру  «Колдунчики» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельно-  сти и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 9.09-13.09 |  |
| 5 | Техника  паса в фут-  боле | Разминка, направлен-  ная на развитие коор-  динации движений,  метание гимнасти-  ческой палки ногой,  подвижная игра «Ко-  мандные хвостики'> | Выполнять  метание гим-  настической  палки ногой  на дальность,  разминку, на-  правленную  на развитие  координации  движений, по-  нимать прави-  ла подвижной  игры «Команд-  ныехвостики» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с зада-  чами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать  и показывать технику выполнения  метания гимнастической палки  ногой, правила подвижной игры  «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных  ситуациях, умение не со-  здавать конфликтыI и на-  ходить выходы из спорных  ситуаций, формирование  установки на безопасный  и здоровый образ жизни |  | 16.09-20.09 |  |
| 6 | Спортивная игра футбол | Разминка, направлен-  ная на развитие *коор-*  динации движений,  физические качества,  метание гимнасти-  ческой палки ногой,  подвижная игра <,Ко-  мандные хвостики> | Называть  физические  качества,  выполнять  метание гим-  настической  палки ногой  на дальность,  разминку, направленную на развитие  координации  движений,  знать правила  подвижной  игры«Команд- ные хвостики, | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с зада-  чами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого  себя как движущую силу сво-  его научения, свою способность  к преодолению препятствий  и самокоррекции, адекватно оце-  нивать свои действия и действия  партнеров.  *Познавательные:* рассказывать  о физических качествах и о тех-  нике выполнения метания гим-  настической палки ногой, играть  в подвижную игру «Командные  хвостики,) | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося, раз-  витие навыков сотрудни-  чества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать кон-  фликты и находить выхо-  ды из спорных ситуаций,  формирование установки  на безопасный и здоро-  вый образ жизни | Уметь демонстрировать технику высокого старта | 16.09-20.09 |  |
| 7 | Прыжок  в длину  с разбега на результат | Разминка на месте,  прыжок в длину с раз-  бега, спортивная игра  «Футбол» | Знать технику  прыжка в дли-  ну с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  *Познавательные:*прыгать в длину  с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, формирование  установки на безопасный  образ жизни, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость | 23.09-27.09 |  |
| 8 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разминка в движении,  контрольные прыжки  в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки» | Знать, как  выполнять  контрольный  прыжок в длину  с разбега, правила подвижной  игры «Командные собачки» | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие  отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять кон-  трольный прыжок В длину с разбега,  играть в подвижную игру «Командные собачки» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | 23.09-27.09 |  |
| 9 | Тестирование метания малого мяча  на дальность | Разминка с малыми  мячами, тестирование  метания малого мяча  на точность, подвижная  игра «Вышибалы» | Знать правила  проведения  тестирования  метания малого  мяча на точ-ность, правила  подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Уметь демонстрировать технику в целом. | 30.09-04.10 |  |
| 10 | Тестирование наклона вперед  из положения стоя | Разминка с малыми мячами, тестирование на-  клона вперед из положения стоя, подвижная  игра «Перестрелка» | Знать правила  про ведения  тестирования  наклона вперед  из положения  стоя, правила  подвижной  игры «Пере-  стрелка» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие  этических чувств, доб-рожелательноти и эмоционально-нравственной  отзывчивости, сочувствия  другим людям | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | 30.09-04.10 |  |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направлен- ная на развитие гибкости, тестирование  прыжка в длину с места, подвижная игра  «Волк во рву» | Знать правила  проведения  тестирования  прыжка в длину  с места, правила подвижной  игры «Волк  во рву» | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места,  играть в подвижную игру «Волк  во рву,) | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитиесамостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | 7.10-11.10 |  |
| 12 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | Разминка с гимнастическими палками,  тестирование виса  на время, подвижная  игра «Вышибалы >>) | Знать правила  про ведения  тестирования виса на время,  правила подвижной игры  «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>) | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитиесамостоятельности и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социально справедливости  и свободе | Корректировка техники бега | 7.10-11.10 |  |
| 13 | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячами,  броски и ловля мяча  в парах, подвижная игра | Выполнять  разминку  у гимнастиче-  ской стенки,  упражнения  в подлезании,  знать правила  подвижной  игры «Кот  и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять  конкретное содержание и сооб-  щать его в устной форме, с доста-  точной полнотой и точностью вы-  ражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуни -  кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять под-  лезания, играть в подвижную игру  «Кот И мыши» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося, раз-  витие навыков сотрудни -  чества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  формирование установки  на безопасный и здоро-  вый образ жизни |  | 14.10-18.10 |  |
| 14 | Броски мяча в парах на точность | Разминка с гимнастическими палками,  тестирование подтягиваний и отжиманий | Знать, что  такое режим  дня, выполнять  разминку с ма-  лыми мячами,  упражнения  в подлезании,  знать правила  подвижной  игры «Кот  и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять  конкретное содержание и сооб-  щать его в устной форме, с доста-  точной полнотой и точностью вы-  ражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуни-  кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать  о режиме дня, подлезать под пре-  пятствие, играть в подвижную  игру «Кот И мыши» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося, раз-  витие навыков сотрудни -  чества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать кон-  фликты и находить выхо-  ды из спорных ситуаций,  формирование установки  на безопасный и здоро-  вый образ жизни | Уметь демонстрировать физические кондиции | 14.10-18.10 |  |
| 15 | Броски и ловля мяча в парах у стены | Разминка с массажными мячами, броски  и ловля мяча у стены  в парах, подвижная  игра «Осада города» | Знать, как выполнять броски  мяча в стену  и как ловить  мяч, отскочив-  ший от стены,  правила по-  движной игры  «Осада города» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  ***Познавательные:*** вьшолнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных со-  циальных ситуациях |  | 21.10-25.10 |  |
| 16 | Бег 1000 метров | Разминка с мячами,  броски и ловля мяча  В парах, подвижная  игра «Защита стойки» | Знать варианты  бросков и ловли  мяча в парах,  правила подвижной игры  «Защита стой-  ки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведе-нием партнера (контроль, коррек-ция, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми  в разных социальных  ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | Тестирование бега на 1000 метров. | 21.10-25.10 |  |
| 17 | Упражнения с мячом | Разминка с мячом,  варианты ведения  мяча, подвижная игра  «Штурм» | Знать, как выполнять различные варианты  ведения мяча,  правила по-  движной игры  «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движyщyю силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ведение мяча различными способами, играть  в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедли-  вости и свободе, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми В разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Уметь демонстрировать физические кондиции | 5.11-8.11 |  |
| 18 | Ведение  мяча | Разминка с мячом,  броски и ловля мяча,  подвижная игра  «Штурм» | Знать, как выполнять броски  и ловлю мяча,  правила по-  движной игры  «Штурм» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу,  сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать и ловить  мяч, играть в подвижную игру  «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедли-  вости И свободе, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  | 5.11-8.11 |  |
| 19 | Броски мяча в цель | Разминка на матах,  кувырок вперед с места  и с трех шагов, подвижная игра «Удочка» | Знать технику  выполнения  кувырка вперед  с места и с трех  шагов, правила подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую  информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов,  играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | 11.11-15.11 |  |
| 20 | Спортивные игры | Разминка на матах, кувырок вперед с места,  с разбега, через препятствие, подвижная игра  «Удочка» | Знать, как  вьmолнять кувырок вперед  с места, с трех  шагов, с разбега  и через препятствие,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть  в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  НИЯ, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 11.11-15.11 |  |
| 21 | Учебно-тренировочная игра.Броски мяч | Разминка на матах, кувырк вперед с места,  с разбега, через препятствие, подвижная игра  «Удочка» | Знать, как  вьmолнять кувырок вперед  с места, с трех  шагов, с разбега  и через препятствие,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть  в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  НИЯ, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты | 18.11-22.11 |  |
| 22 | Круговая тренировка | Зарядка, кувырок на-  зад, кувырок вперед,  подвижная игра «Мяч  в туннеле» | Знать правила  выполнения  зарядки, технику выполнения  стойки на голове, правила подвижной  игры «Мяч  в туннеле> | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:* уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч  в туннеле,> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Уметь держать равновесие | 18.11-22.11 |  |
| 23 | Учебно – тренирочная игра 3х 3 | Зарядка, стойка на го-  лове и руках, подвижная игра «Парашютисты> | Знать, как  проводится за-  рядка, технику  выполнения  стойки на голове и руках, правила подвижной  игры «Парашютисты'> | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять заряд-  ку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты,> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | 25.11-29.11 |  |
| 24 | Учебно – тренирочная игра 4 х 4 | Разминка с гимнастическими палками, лаза-  нье по гимнастической  стенке, <<Ловля  обезьян с мячом» | Знать, как  лазать по гимнастической  стенке, технику  выполнения  виса завесом  одной и двумя  ногами, прави-  ла подвижной  игры «Ловля  обезьян с мя-  чом» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой И точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе | Корректировка движений | 25.11-29.11 |  |
| 25 | Игра в мини-баскетбол | Разминка , вис завесом  одной и двумя ногами. | Знать, как  лазать по гимнастической  стенке, технику  выполнения  виса завесом  одной и двумя  ногами, прави-  ла подвижной  игры «Ловля  обезьян с мя-  чом» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой И точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитиесамостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе | Корректировка движений | 2.12-6.12 |  |
| 26 | Круговая  тренировка | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про-  ходить станции  круговой тренировки,правила  подвижной  игры «Удочка» | *Коммуникативные:представлять*  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме, устанавливать  рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее  по указанию взрослого.  *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе, формирование эстетических  потребностей, ценностей  и чувств, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 2.12-6.12 |  |
| 27 | Прыжки  в скакалку в тройках | Разминка со скакалка-  ми, прыжки В скакалку,  подвижная игра «Горя-  чая линия» | Знать, как выполнять прыжки  со скакалкой  и в скакалку,  правила подвижной игры | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь  работать в группе.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу,  сохранять заданную цель. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | Корректировка движений | 9.12-13.12 |  |
| 28 | Лазанье по канату в два приема | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» | Знать, как про-  ходить станции  круговой тренировкии,правила  подвижной  игры «Удочка» | *Коммуникативные:представлять*  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме, устанавливать  рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее  по указанию взрослого.  *Познавательные:* проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослымии В разных социальных ситуациях | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 9.12-13.12 |  |
| 29 | Техника броска мяча в кольцо | Разминка на ска-  мейках,упражнения  на гимнастических  кольцах, упражнения  на гимнастическом  бревне, подвижная игра  «Салки И мяч' | Знать комби-  нацию на гимнастических  кольцах, какие  упражнения  на гимнастиче-  ском бревне су-  ществуют, пра-  вила подвижной  игры «Салки  и мяч'> | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять упраж-  нения на гимнастических кольцах  и гимнастическом бревне, играть  В подвижную игру «Салки И мяч'> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознанне личностного смысла  учения, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравствен-  ных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетиче-  ских потребностей, ценно-  стей и чувств | Корректировка переворотов | 16.12-20.12 |  |
| 30 | Игра в мини-баскетбол | Разминка с резино-  выми кольцами, махи  и выкрут на гимна-  стических кольцах,  подвижная игра «Ло-  вишка с мешочком  на голове') | Знать, как  выполнять  махи и выкрут  на гимнастиче-  ских кольцах,  правила по-  движной игры  «Ловишка С ме-  шочком на го-  лове,> | ***Коммуникативные:*** эффективно  сотрудничать и способствовать  продуктивной кооперации, слушать  и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст-  вие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять махи  и выкрут на кольцах, играть в по-  движную игру <JIовишка с мешоч-  ком на голове,> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, формирование  эстетических потребно-  стей, ценностей и чувств,  развитие этических чувств,  доброжелательности  и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости | Коррекция движений на кольцах | 16.12-20.12 |  |
| 31 | Круговая тренировка | Разминка с обручами,  варианты вращения  обруча, подвижная игра  «Катание колеса') | Знать, какие  варианты вра-  щения обруча  существуют,  правила по-  движной игры  «Катание ко-  леса,> | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции.  ***Познавательные:*** выполнять раз-  личные варианты вращения обруча,  играть в подвижную игру «Катание  колеса» | Принятие и освоение со-  циальной роли обучающегося, развитие этических  чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельно-  сти и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  О нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе | Коррекция движений при работе с обручем | 23.12-27.12 |  |
| 32 | Круговая тренировка | Разминка с обручами, лазанье по канату,  стойка на голове, стой-  ка на руках, круговая  тренировка, подвижная  игра «Катание колеса» | Знать технику  выполнения  стойки на го-  лове и руках,  какие станции  круговой тре-  нировкибы-  вают, правила  подвижной  игры «Катание  колеса,> | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную  цель, видеть ошибку и исправлять ее  по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять стойку  на голове и руках, проходить стан-  ции круговой тренировки, играть  В подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучаюшегося,  развитие доброжела-  тельности и эмоцио-  нально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности и лич-  ной ответственности  за свои поступки на осно-  ве представлений о нрав-  ственных нормах, соци-  альной справедливости  и свободе |  | 23.12-27.12 |  |
| 33 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке | Организационно- мето-  дические требования,  применяемые на уроках  лыжной подготовки,  спортивная форма  и инвентарь, ступаю-  щий и скользящий шаг  на лыжах без лыжных  палок | Знать орга-  низационно-  методические  трсбования,  применяемые  на уроках лыж-  ной подготов-  ки, технику  передвижения  на лыжах  ступающим  и скользящим  шагом без лыж-  ныхпалок | ***Коммуникативные:*** эффективно  сотрудничать и способствовать про-  дуктивной кооперации, представ-  лять конкретное содержание и сооб-  щать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, находить  необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь подбирать  лыжную форму и инвентарь, пе-  редвигаться на лыжах без лыжных  палок ступающим и скользящим  шагом | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных си-  туациях | Коррекция движенй на лыжах | 09-10.01 |  |
| 34 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Передвижение на лы-  жах переступающим  и шагом  с лыжными палками  и без них, повороты  на лыжах переступа-  нием | Знать технику  передвиже-  нияналыжах  ступающим  шагом с лыж-  ными палками  и без них, тех-  нику поворота  переступанием  на лыжах | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** передвигаться  на лыжах ступающим и скользя-  щим шагом с лыжными палками  и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со-  циальной роли обучающе-  гося, развитие этических  чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости,  сочувствия другим людям | Коррекция движений на лыжах | 13.01-17.01 |  |
| 35 | Попеременный одношажный ход на лыжах | Передвижение на лы-  жах переступающим  и шагом  с лыжными палками  и без них, торможение и падение | Знать технику  передвиже-  нияналыжах  ступающим  и скользящим  шагом с лыж-  ными палками  и без них, тех-  нику поворота  переступанием  на лыжах | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** передвигаться  на лыжах ступающим и скользя-  щим шагом с лыжными палками  и без них, поворачиваться на лыжах переступанием | Принятие и освоение со-  циальной роли обучающе-  гося, развитие этических  чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости,  сочувствия другим людям | Коррекция движений на лыжах | 13.01-17.01 |  |
| 36 | Одновременный одношажныйход на лыжах | Учить подъему «лесенкой» пря Одновременный  бесшажный ход | Отличать где право, где лево, уметь выполнять разминку в движении | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  Познавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |  | 20.01-24.01 |  |
| 37 | Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах | обучение с одновременным  бесшажным ходом. | Знать правила  проведения  тестирования  метания мешоч-  ка на дальность,  как выполнять  метание мешочка с разбега,  правила по-  движной игры  «Колдунчики» | *Коммуникативные:* добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг  друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тести-  рование метания мешочка на даль-  ность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельно-  сти и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 20.01-24.01 |  |
| 38 | Передвижение и спуск на лыжах змейкой | Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. | Выполнять  метание гим-  настической  палки ногой  на дальность,  разминку, на-  правленную  на развитие  координации  движений, по-  нимать прави-  ла подвижной  игры «Команд-  ные хвостики» | Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  Познавательные: умет рассказать правила проведения подвижной игры ловишка | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать кон-  фликты и находить выхо-  ды их спорных ситуаций | Корректировка движений при ловле и передаче мяча | 27.01-31.01 |  |
| 39 | Подвижная игра на лыжах - Подними предмет | Отталкивание ногой в поперемен ном двухшажном ходе.  Прохождение дистанции 1 км. | Знать, как  выполнять  прыжок в дли-  ну с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | *Коммуникативные:* представлять  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью  вопросов.  *Регулятивные:* проектировать новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности. | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою  деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по об-  разцу и заданному правилу.  *Познавательные:* выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне,) | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных  ситуациях | 27.01-31.01 |  |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1. Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в   попеременном двухшажном ходе | Знать технику  прыжка в дли-  ну с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | *Коммуникативные:* добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг  друга и учителя.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тести-  рование метания мешочка на даль-  ность, метать мешочек на дальность  с разбега, играть в подвижную игру  «Колдунчики» | *Коммуникативные:* представлять  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью  вопросов.  *Регулятивные:* проектировать новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности. | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных социальных ситуациях | 3.02-7.02 |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход | 1. седподсеание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в 2. попеременном двухшажном ходе. | Выполнять  прыжок в дли-  ну с разбега  на результат,  договариваться  и выбирать по-  движные игры  для совместной  игры | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с зада-  чами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать  и показывать технику выполнения  метания гимнастической палки  ногой, правила подвижной игры  «Командные хвостики» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб-  рожелательное отношение друг  к другу, устанавливать рабочие  отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстников.  ***Познавательные:*** рассказывать  правила тестирования метания  мешочка на дальность и правила  подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать кон-  фликты и находить выхо-  ды их спорных ситуаций | 3.02-7.02 |  |
| 42 | Поворот переступанием  при спуске | Учить отталкиванию ногой в  Скользящем шаге. Ознакомление  с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. | Знать правила  проведения  тестирования  метания малого  мяча на точ-ность, правила  подвижной игры <<Вышибалы>> | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с зада-  чами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого  себя как движущую силу сво-  его научения, свою способность  к преодолению препятствий  и самокоррекции, адекватно оце-  нивать свои действия и действия  партнеров.  *Познавательные:* рассказывать  о физических качествах и о тех-  нике выполнения метания гим-  настической палки ногой, играть  в подвижную игру «Командные  хвостики,) | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с зада-  чами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать  и показывать технику выполнения  метания гимнастической палки  ногой, правила подвижной игры  «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  ния, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослыми  в разных социальных  ситуациях, умение не со-  здавать конфликтыI и на-  ходить выходы из спорных  ситуаций | 10.02-14.02 |  |
| 43 | СУ. Основы знаний. Одновременные ходы | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Знать правила  про ведения  тестирования  подъема туловища из положения лежа за 30 с,  правила по-движной игры  «Перестрелка» | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  *Познавательные:*прыгать в длину  с разбега на результат, играть в спор-  тивную игру «Футбол» | *Коммуникативные:*представлять  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме.  *Регулятивные:* контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  *Познавательные:*прыгать в длину  с разбега, играть в спортивную игру  «Футбол» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, формирование  установки на безопасный  образ жизни, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 10.02-14.02 |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Знать правила  проведения  тестирования  прыжка в длину  с места, правила подвижной  игры «Волк  во рву» | *Коммуникативныe:* добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие  отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять кон-  трольный прыжок В длину с разбега,  играть в подвижную игру «Командные собачки» | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  *Познавательные:*прыгать в длину  с разбега на результат, играть в спор-  тивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, формирование  установки на безопасный  образ жизни, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 17.02-21.02 |  |
| 45 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Знать правила  проведения  тестирования  подтятиваний  и отжиманий,  правила подвижной игры  «Анти-вышибалы» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру  «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** организовы-  вать и осуществлять совместную  деятельность, обосновывать свою  точку зрения и доказывать соб-  ственное мнение, уважать иное  мнение.  ***Регулятивные:*** использовать сред-  ства саморегуляции, сотрудничать  В совместном решении задач.  ***Познавательные:*** выполнять пры-  жок в длину С разбега на результат,  выбирать подвижные игры и иг-  рать в них | Развитие этических  чувств, доброжелатель- ности и эмоциональ-  но-нравственной от-  зывчивости, сочувствия  другим людям, развитие  навыков сотрудничества со сверстниками и взрос-  лыми в разных социаль-  ныхситуациях | 17.02-21.02 |  |
| 46 | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Выполнять  разминку  у гимнастиче-  ской стенки,  упражнения  в подлезании,  знать правила  подвижной  игры «Кот  и мыши» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование наклона вперед из положения  стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру  «Вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 24.02-28.02 |  |
| 47 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; | Знать, как выполнять броски мяча в парах  на точность,  правила подвижной игры  «Капитаны,) | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места,  играть в подвижную игру «Волк  во рву,) | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тести-  рование подъема туловища за за с,  играть в подвижную игру «Пере-  стрелка» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе | 24.02-28.02 |  |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Знать, как  выбирать подвижные игры,  правила их  проведения, как  подводить итоги  четверти | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>) | *Коммуникативные:* эффективно  сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места,  играть в подвижную игру «Волк  во рву,) | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости | 2.03-6.03 |  |
| 49 | Упражнения на равновесие | .  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Знать технику  выполнения  кувырка вперед  с места и с трех  шагов, правила подвижной  игры «Удочка» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие  отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестировани подтягиваний и отжиманий,  играть в подвижную игру «Анти-вышибалы» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  ***Познавательные****:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «вышибалы>>) | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социально справедливости и свободе | 2.03-6.03 |  |
| 50 | Лазание и перелезание. | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. | Знать, как  вьmолнять кувырок вперед  с места, с трех  шагов, с разбега  и через препятствие,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** представлять  конкретное содержание и сооб-  щать его в устной форме, с доста-  точной полнотой и точностью вы-  ражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуни -  кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять под-  лезания, играть в подвижную игру  «Кот И мыши» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие  отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестировани подтягиваний и отжиманий,  играть в подвижную игру «Анти-вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливо-сти и свободе | 9.03-13.03 |  |
| 51 | Развитие ловкости | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Снайпер». | Знать, как  вьmолнять кувырок вперед  с места, с трех  шагов, с разбега  и через препятствие,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы-  шать друг друга, добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч в па-  рах на точность, играть в подвижную  игру «Капитаны» | ***Коммуникативные:*** представлять  конкретное содержание и сооб-  щать его в устной форме, с доста-  точной полнотой и точностью вы-  ражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуни-  кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно  формулировать познавательные  цели, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать  о режиме дня, подлезать под пре-  пятствие, играть в подвижную  игру «Кот И мыши» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося, развитие навыков сотрудни -  чества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,  формирование установки  набезопасный и здоровый образ жизни | 9.03-13.03 |  |
| 52 | Развитие координационных способностей. | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. | Знать правила  выполнения  зарядки, технику выполнения  стойки на голове, правила подвижной  игры «Мяч  в туннеле> | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою  деятельность по результату, сохра-  нять заданную цель.  ***Познавательные:*** вьшолнять броски  мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную  игру «Осада города» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы-  шать друг друга, добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои  действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч в па-  рах на точность, играть в подвижную  игру «Капитаны» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,  развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям | 16.03-20.03 |  |
| 53 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать, как  проводится за-  рядка, технику  выполнения  стойки на голове и руках, правила подвижной  игры «Парашютисты'> | ***Коммуникативные:*** слушать и слы-  шать друг друга, устанавливать ра-  бочие отношения, добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов.  ***Регулятивllые:*** контролировать  процесс и оценивать результат  своей деятельности, видеть ука-  занную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать  о частоте сердечных сокраще-  ний, знать способы ее измерения,  выполнять ведение мяча, играть  в подвижную игру «Салки С рези-  новыми кольцами» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, управлять поведе-нием партнера (контроль, коррек-ция, умение убеждать).  ***Регулятивные:*** контролировать свою  деятельность по результату, видеть  ошибку и исправлять ее по указанию  взрослого.  ***Познавательные:*** бросать и ловить  мяч в парах, играть в подвижную  игру «Защита стойки» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми  в разных социальных  ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из споров | 16.03-20.03 |  |
| 54 | Преодоление препятствий | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Знать, как  лазать по гимнастической  стенке, технику  выполнения  виса завесом  одной и двумя  ногами, прави-  ла подвижной  игры «Ловля  обезьян с мя-  чом» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес-  конфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движyщyю силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ведение  мяча различными способами, играть  в подвижную игру «Штурм» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы-  шать друг друга, устанавливать ра-  бочие отношения, добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов.  ***Регулятивllые:*** контролировать  процесс и оценивать результат  своей деятельности, видеть ука-  занную ошибку и исправлять ее,  сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать  о частоте сердечных сокраще-  ний, знать способы ее измерения,  выполнять ведение мяча, играть  в подвижную игру «Салки С рези-  новыми кольцами» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осознание личностного  смыслаучения, принятие  и освоение социальной  роли обучающегося, развитие эмоционально-  нравственной отзывчи-  вости, сочувствия другим  людям, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравствен-  ных нормах, социальной  справедливости и свободе | 30.03-3.04 |  |
| 55 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | Знать, как  лазать по гимнастической  стенке, технику  выполнения  виса завесом  одной и двумя  ногами, прави-  ла подвижной  игры «Ловля  обезьян с мя-  чом» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее  решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую  информацию.  ***Познавательные:*** уметь выбирать  подвижные игры и играть в них,  подводить итоги четверти | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу,  сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать и ловить  мяч, играть в подвижную игру  «Штурм» | Развитие самостоятельности и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедли-  вости И свободе, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | 30.03-3.04 |  |
| 56 | Переменный бег | Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут. | Знать, как про-  ходить станции  круговой тренировки,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно вычислять и формулировать познавательные цели, находить необходимую  информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов,  играть в подвижную игру «Удочка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее  решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять И формулировать познавательные цели, находить необходимую  информацию.  ***Познавательные:*** уметь выбирать  подвижные игры и играть в них,  подводить итоги четверти | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками  и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | 6.04-10.04 |  |
| 57 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. | Знать, как выполнять прыжки  со скакалкой  и в скакалку,  правила подвижной игры | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес-  конфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов,  с разбега и через препятствие, играть  в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  НИЯ, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Фронтальный опрос | 6.04-10.04 |  |
| 58 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта. | Знать, как про-  ходить станции  круговой тренировкии,правила  подвижной  игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть  в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла уче-  НИЯ, принятие и освоение  социальной роли обучаю-  щегося, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | 13.04-17.04 |  |
| 59 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20метров. П/игра «Пустое место». | Знать комби-  нацию на гимнастических  кольцах, какие  упражнения  на гимнастиче-  ском бревне су-  ществуют, пра-  вила подвижной  игры «Салки  и мяч'> | *Коммуникативные:* представлять  конкретное содержание и сообщать  его в устной форме, устанавливать  рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно оценивать  свои действия и действия партне-  ров, видеть ошибку и исправлять ее  по указанию взрослого.  *Познавательные:* уметь делать за-  рядку, проходить станции круговой  тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе, формирование эстетических  потребностей, ценностей  и чувств, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Корректировка техники выполнения упражнений | 13.04-17.04 |  |
| 60 | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Знать, как  выполнять  махи и выкрут  на гимнастиче-  ских кольцах,  правила по-  движной игры  «Ловишка С ме-  шочком на го-  лове,> | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:* выполнять заряд-  ку, стойку на руках и голове, играть  в подвижную игру «Парашютисты,> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание  личностного смысла учения, принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Корректировка техники выполнения упражнений | 20.04-24.04 |  |
| 61 | Развитие скоростных способностей. | Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Знать технику  челночного  бега, правила  подвижной  игры «Флаг  на башне» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой И точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | 20.04-24.04 |  |
| 62 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | Знать правила  проведения  тестирования  челночного бега  3 х 10 м, разные  варианты пра-  вил подвижной  игры «Колдун-  чики» | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой И точностью выражать  свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной И двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе |  | 27.04-30.04 |  |
| 63 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. | Знать правила  тестирования  метания ме-  шочка на дальность, выполнять разминку  с мешочками,  понимать  правила по-  движной игры  *«Хвостики»* | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь  работать в группе.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу,  сохранять заданную цель. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  | 27.04-30.04 |  |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | Выполнять  метание гим-  настической  палки ногой  на дальность,  разминку, на-  правленную  на развитие  координации  движений, по-  нимать прави-  ла подвижной  игры «Команд-  ные хвостики» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь  работать в группе.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу,  сохранять заданную цель. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  на основе представлений  о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  | 4.05-8.05 |  |
| 65 | Развитие координационных способностей. | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Знать, как  выполнять  прыжок в дли-  ну с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, представлять конкретное  содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  *Познавательные:* выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознание личностного смысла  учения, принятие и освоение социальной роли  обучаJOlЦегося,развитие  этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной  отзьmчивости, сочувствия  другим людям | Корректировка техники выполнения упражнений | 4.05-8.05 |  |
| 66 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). | Знать технику  прыжка в дли-  ну с разбега,  правила спортивной игры  «Футбол» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** определять новый  уровень отношения к самому себе  как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять упраж-  нения на гимнастических кольцах  и гимнастическом бревне, играть  В подвижную игру «Салки И мяч'> | Развитие мотивов учебной  деятельности и осознанне личностного смысла  учения, развитие само-  стоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравствен-  ных нормах, социальной  справедливости и свободе,  формирование эстетиче-  ских потребностей, ценно-  стей и чувств |  | 11.05-15.05 |  |
| 67 | Развитие силовых способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; | Выполнять  прыжок в дли-  ну с разбега  на результат,  договариваться  и выбирать по-  движные игры  для совместной  игры | ***Коммуникативные:*** с достаточной  полнотой и точностью выражать  свои мысли в соответствии с задача-  ми и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого  себя как движущую силу своего  научения, свою способность к пре-  одолению препятствий и самокор-  рекции.  ***Познавательные:*** выполнять раз-  личные варианты вращения обруча,  играть в подвижную игру «Катание  колеса» | Принятие и освоение со-  циальной роли обучающегося, развитие этических  чувств, доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав-  ственной отзывчивости,  сочувствия другим людям,  развитие самостоятельно-  сти и личной ответствен-  ности за свои поступки  на основе представлений  О нравственных нормах,  социальной справедливо-  сти и свободе |  | 11.05-15.05 |  |
| 68 | Подведение итогов | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; | Знать правила  про ведения  тестирования  наклона вперед  из положения  стоя, правила  подвижной  игры «Пере-  стрелка» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать  бесконфликтную совместную рабо-  ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную  цель, видеть ошибку и исправлять ее  по указанию взрослого.  ***Познавательные:*** выполнять стойку  на голове и руках, проходить стан-  ции круговой тренировки, играть  В подвижную игру «Катание колеса» | Развитие мотивов учеб-  ной деятельности и осо-  знание личностного  смысла учения, принятие  и освоение социальной  роли обучаюшегося,  развитие доброжела-  тельности и эмоцио-  нально-нравственной  отзывчивости, развитие  самостоятельности и лич-  ной ответственности  за свои поступки на осно-  ве представлений о нрав-  ственных нормах, соци-  альной справедливости  и свободе | Уметь демонстрировать физические кондиции | 18.05-22.05 |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4