

«Принято»
Педагогическим советом ГБОУ школы №609
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

«Утверждаю»
Приказ № _____ от _____ 2020 г
Директор ГБОУ школы №609

О.П. Семенова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 А класс**

на 2020 - 2021 учебный год

Автор - составитель:
учитель физической культуры Таммине Я.С.

«Согласована»
на заседании методического объединения
учителей физической культуры
протокол №1 от « ____ » августа 2020 года
председатель МО _____/В.Д.Канаева/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- ✓ Закон «Об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ ОТ 29.12.2012 г.
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования № 1897 от 17.12.2010
- ✓ Основная образовательная программа основного общего образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2021 г.
- ✓ Положение ГБОУ школы № 609 «О рабочей программе педагога»
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 09 июня 2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- ✓ Физическая культура рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2016 года.

При корректировке программы основное внимание обращалось на овладение учащимися практическими умениями и навыками.

Корректировка программы проведена с учетом индивидуальных возможностей учащихся с задержкой психического развития.

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (covid-19) существует возможность перехода обучения детей с ОВЗ на дистанционную форму обучения.

Место предмета в учебном плане школы:

Согласно учебному плану ГБОУ школы № 609 на 2020-2021 учебный год на изучение предмета физической культуры отводится 3 часа в неделю. Итого за год - 102 часа (из расчета 34 учебных недель). В 2020-2021 учебном году на изучение предмета в 5 классе - 102 часа

В программе отражены используемые ЭОР и предусмотрена возможность перехода обучения детей с ОВЗ на обучение с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Для организации обучения выбраны следующие ЭОР: РЭШ, Учи.ру, YouTube

В процессе обучения с ДОТ используются Онлайн уроки (программа Zoom), презентации, разработанные педагогом. Для обучающихся к каждому уроку разрабатываются рабочие листы самостоятельной работы в домашних условиях.

В случае перехода на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий педагогом проводится корректировка рабочей программы в части укрупнения дидактических единиц.

Взаимодействие с обучающимися, родителями (законными представителями) осуществляется через различные мессенджеры: Viber, WhatsApp и в группах классов В контакте, электронную почту педагога.

Общая характеристика предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурную – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющих урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебного и воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Оценивание учащихся производится с учётом физкультурной группы (основная, подготовительная, специальная медицинская группа).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел заниматься молодой человек в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированной) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

Задачи физического воспитания в 5 классе.

Решение задач физического воспитания направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирования основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УМК для

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Министерства образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2011 года.
2. Учебник по физической культуре для 5- 7 классов общеобразовательных учреждений. Автор: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение 2017 г.
3. Тематическое и поурочное планирование к комплексной программе физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград. Издательство «Учитель» 2011.
4. Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1-11 классы. Серия «Образовательный стандарт». Москва. Издательство «Глобус» .
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.- М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ»,1998.

УМК для обучающихся

1. Учебник по физической культуре для 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Автор: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение 2017 г.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные упражнения

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,3 и больше	8,5 и меньше	8,51-9,59	10,0и больше
Прыжок в длину , см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.	Отлично	Хорошо	Удовлетворит.
Бег 30 м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3x10 м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в мин.	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см	15 и больше	8-10	4 и меньше	10 и больше	6-8	2 и меньше

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1. 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и 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.

3. 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.

4. В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 «а» КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Класс 5
		По программе
I	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика	19
1.3	Спортивные игры: Баскетбол	18
1.4	Спортивные игры: Волейбол	18
1.55	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.6	Лыжная подготовка	5
II	Вариативная часть	24
2.1	Лёгкая атлетика	13
2.2	Спортивные игры: Волейбол	4
2.3	футбол	7
	Итого	102

Тематическое планирование по четвертям на 2020 -2021 учебный год

№ п/п	Наименование разделов (тем)	четверти			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	22			10
3	Гимнастика с элементами акробатики	2	16		
4	Спортивные игры: Баскетбол		5	13	
5	Спортивные игры: Волейбол			12	10
6	Спортивные игры: футбол				7
7	Лыжная подготовка			5	
8	Итого:	24	21	30	27
	Итого:	102			

Содержание предмета.

Лёгкая атлетика

На овладение спринтерского бега

Высокий старт от 10-15 м. Бег с ускорением от 30-40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м:(60 м)

На овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе от 8 мин. Бег на 800 м – М; 500 м – Д

На овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»

Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега

На овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены: На заданное расстояние, на дальность.

В горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 6-8 м с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

Бросок набивного мяча:

(2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.

То же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера. После броска вверх хлопками ладонями, после приседания

На развитие выносливости.

Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых качеств

Все возможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных И. П., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

На развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных И. П., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия, на точность приземления и в зоны метания различных снарядов из различных И. П. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

На овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные игры. Баскетбол:

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой; с изменением направления движения, скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 2,00 м.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5х0) без изменения позиций и игроков. Нападение быстрым прорывом (1х0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках.

На развитие координационных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами.

На развитие ориентирования в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых пространственных и временных параметров движений, способностей. Жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

согласованию движений и ритму. Игровые упражнения типа 2х1, 3х1, 2х2, 3х2, 3х3.

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 2-4 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6х0).

На знание о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передача, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, индивидуальное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими способностями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места и проведение игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техники приёмов

(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Футбол. Основные правила и история развития игры. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений, остановки, удары по мячу, ведение мяча по прямой, комбинации из освоенных элементов техники, игра по упрощённым правилам.

Лыжная подготовка.

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

На знание о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Гимнастика с элементами акробатики.

На освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. По три в движении

На освоение обще развивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение обще развивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: большим и малым мячом, гимнастическими палками.

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись.

Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы. Подтягивание из виса лёжа

На освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину высота 80-100 см)

На освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Перекаты.

На развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, с гантелями.

На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знание о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Коррекционная направленность.

Основной целью физического воспитания является развитие двигательных функций обучающихся и коррекция их нарушений.

У обучающихся с задержкой психического развития обнаруживается отставание в физическом развитии не форсированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Коррекцию отклонений необходимо проводить в форме специальных занятий, направленных на охрану и укрепление здоровья, коррекцию и развитие общей и мелкой моторики, развитие зрительной моторной координации, коррекцию ходьбы, бега, прыжков, перелезания, равновесия, дыхания, расслабления, правильной осанки, профилактику плоскостопия, профилактику зрения, координацию движений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	дата		Тема урока	Тип / форма урока	Планируемые результаты		Вид и формы контрол я	ОЭР
	план	факт			Освоение предметных знаний	Виды деятельности учащихся (на уровне учебных действий)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лёгкая атлетика (22 час)								
1			Спринтерский бег. Высокий старт, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения.	Изучение нового материала	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений.	Текущий	
2			Спринтерский бег. Высокий старт, бег с ускорением. Старты из различных исходных положений.	Совершенствования	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих; научиться выполнять строевые упражнения.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущий	
3			Спринтерский бег. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Совершенствования	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта.	Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов.	Текущий	

4			Спринтерский бег. Тестирование бега 30 м.	Учётный	Знать, как выполнять бег максимальной скоростью на дистанции 30 м.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.	М: 5,3; 5,4-6,1; 6, 2 Д:5,4; 5,5-6,2; 6,3	
5			Эстафетный бег. Круговая эстафета.	Изучение нового материала	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; круговую эстафету.	Коммуникативные: уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения передачи эстафетной палочки.	Текущий	
6			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	совершенствования	Знать, как выполнять передачу эстафетной палочки.	Коммуникативные: уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь выполнять легкоатлетические эстафеты.	Текущий	
7			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных лёгкоатлетических упражнений в целом.	Текущий	
8			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	Знать, как выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, демонстрировать технику пройденных лёгкоатлетических упражнений в	Текущий	

						целом.		
9			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места	Совершенствования Учётный	Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Уметь выполнять тестирование прыжка в длину с места.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, демонстрировать технику пройденных лёгкоатлетических упражнений в целом.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега,	
10			Метание малого мяча.	Совершенствования	Знать, как выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, демонстрировать технику пройденных лёгкоатлетических упражнений в целом.	Текущий	
11			Метание малого мяча.	Учётный	Знать, как выполнять технику метания малого мяча в горизонтальную цель, как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику метания малого мяча в вертикальную цель, демонстрировать технику пройденных лёгкоатлетических упражнений в целом.	Оценка техники выполнения метания мяча на дальность	
12			Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения. Технику бега на 1000 м.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
13			Бег на средние дистанции	Совершенствования	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения. Технику бега на 1000 м.	Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими учащимися занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий	

14			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Изучение нового материала	Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, как правильно преодолевать полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на короткие дистанции, правильно преодолевать полосу препятствий.	Текущий	
15			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Понимать значение лёгкоатлетических упражнений на организм человека. Уметь бегать в равномерном беге до 10 минут бег в гору.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: : уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определить чсс.	Текущий	
16			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Уметь бегать в равномерном беге до 12 минут; бег в гору.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определить чсс.	Текущий	
17			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Уметь бегать в равномерном беге до 12 минут; бег в гору.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику бега на длинные дистанции.	Текущий	

18			Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Понимать значение лёгкоатлетических упражнений на организм человека. Уметь бегать в равномерном беге до 15 минут; бег с горы.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь бегать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать препятствия, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС.	Текущий	
19			Преодоление препятствий.	Комбинированный	Уметь правильно преодолевать полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь преодолевать препятствия, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС.	Текущий	
20			Преодоление препятствий.	Комбинированный	Уметь как правильно преодолевать полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь преодолевать препятствия, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС.	Текущий	
21			Преодоление препятствий.	Комбинированный	Уметь правильно преодолевать полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь преодолевать препятствия, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС.	Текущий	
22			Преодоление препятствий.	Комбинированный	Уметь правильно преодолевать полосу препятствий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь преодолевать препятствия, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС.	Текущий	

Гимнастика (18 часов)								
23			Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности. Развитие координации, силовых качеств.	Изучение нового материала	Знать Т. Б. на уроках гимнастики, знать, как выполнять упражнения на скамейке; знать технику выполнения простого виса.	Коммуникативные: Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять упражнения на скамейке и простой вис.	Текущий	
24			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	знать как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Коммуникативные: Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Текущий	
25			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	знать как выполнять простой вис, вис согнувшись, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Коммуникативные: Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Текущий	
26			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	знать как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе, вис прогнувшись.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Текущий	
27			Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе. смешанные висы;	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и	Текущий	

						<p>формулировать познавательную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий.</p>		
28			Висы. Строевые упражнения, подтягивание в висе. Развитие координации, силовых качеств.	Учётный	Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе.	<p>Коммуникативные:</p> <p>Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом.</p>	Подтягивание в висе м.: «5»-6 р; «4»-4 р; «3»-1 р; д.:«5»-19р. «4»-14р. «3»-4р.	
29			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Изучение нового материала	Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения.	<p>Коммуникативные:</p> <p>Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии.</p>	Текущий	
30			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии.	<p>Коммуникативные:</p> <p>Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.</p>	Текущий	
31			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии.	<p>Коммуникативные:</p> <p>Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые</p>	Текущий	

						упражнения.		
32			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии.	Коммуникативные: Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: Формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	Текущий	
33			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координации, силовых качеств.	Комбинированный	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии.	Коммуникативные: Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: Формировать опыт само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	Текущий	
34			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие координации, силовых качеств.	Учётный	Знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии, акробатической комбинации.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
35			Акробатика. Развитие гибкости, координационных способностей Кувырок вперед.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках	Коммуникативные: Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад.	Текущий	

						и здоровый образ жизни.		
36			Акробатика. Развитие гибкости, координационных способностей Кувырок вперед.	Комбинир ованный	Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках	Коммуникативные: Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад.	Текущий	
37			Акробатика, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	Комбинир ованный	Знать, технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.	Текущий	
38			Акробатика, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей	Комбинир ованный	Знать, технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать акробатические упражнения.	Текущий	
39			Акробатика. Развитие гибкости.	Комбинир ованный	Знать, технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойку на лопатках, гимнастического моста.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад.	Текущий	
40			Акробатика. Развитие гибкости.	Учётный	Знать, технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойку на лопатках,	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Оценка техники выполнения кувырков,	

					гимнастического моста.	Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения кувырка вперед и назад.	стойки на лопатках, гимнастического моста.	
Баскетбол (18 часов)								
41			Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом.	Текущий	
42			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты);	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом; знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе.	Текущий	
43			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты).	Коммуникативные: уметь логически излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения; знать основные правила игры.	Текущий	
44			Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и	Оценка техники стойки и передвижений игрока	

						передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.		
45			Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры.	<p>Коммуникативные: Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола.</p>	Текущий	
46			Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола.	<p>Коммуникативные: Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола.</p>	Оценка техники ловли и передачи мяча.	
47			Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила игры.	<p>Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга и учителя; уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношение друг другу.</p> <p>Регулятивные: Уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол.</p>	Текущий	
48			Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	<p>Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p> <p>Регулятивные: Уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, контролировать свою деятельность</p>	Текущий	

						по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры в мини баскетбол.		
49			Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Учетный.	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: Уметь самостоятельно выделять формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, подводить итоги четверти.	Оценка ведения мяча	
50			Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя; владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места.	Текущий	
51			Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в мини баскетбол.	Текущий	
52			Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Учётный	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в мини баскетбол.	Оценка техники броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места.	
53			Тактика свободного нападения. Развитие	Изучение нового материала	Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно	Текущий	

			физических качеств		терминологию баскетбола.	понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча, знать тактические действия игроков в баскетболе.		
54			Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Комбинированный	Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча, знать тактические действия игроков в баскетболе.	Текущий	
55			Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Комбинированный	Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча, знать тактические действия игроков в баскетболе.	Текущий	
56			Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Комбинированный	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать тактику взаимодействия двух игроков, основные правила и приемы игры в ба	Текущий	
57			Игровые задания. Развитие физических качеств	Комбинированный	Знать, как проводить специальные упражнения с мячом, игровые задания, уметь применять в игре защитные действия.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Текущий	

						Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, челночный бег, игровые задания.		
58			Игровые задания	Учётный.	Знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия игроков, как проводить игровые задания по баскетболу.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя; владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию само регуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, игровые задания с элементами спортивных игр.	Текущий	
Лыжная подготовка (5 часов)								
59			Имитация техники скользящего шага, поворота переступанием. Упражнения для активации носового дыхания.	Комбинированный	Знать Т. Б, технику выполнения скользящего шага.	Коммуникативные: Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом.	Текущий	
60			Имитация техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием.	Текущий	
61			Имитация техники одновременного бесшажного хода. Правила безопасного падения на лыжах.	Комбинированный	Знать, технику выполнения одновременного бесшажного хода, как проводятся встречные эстафеты.	Коммуникативные: Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами.	Текущий	
62			Имитация техники подъёма «полуёлочкой». Развитие выносливости. Зимние виды	Изучение нового материала	Знать, технику выполнения спуска и подъёма	Коммуникативные: Добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами..	Текущий	

			спорта.			Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на лыжах.		
63			Имитация техники торможения «упором», «плугом». Развитие выносливости	Изучение нового материала	Знать, как выполнять технику торможения упором.	Коммуникативные: Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины.	Текущий	
Волейбол (22 часа)								
64			Техника безопасности. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Знать, требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя; уважительно относится к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.	Текущий	
65			Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры по волейболу.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.		Текущий
66			Повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения.	Текущий	
67			Повороты и остановки	Комбинированный	Знать и понимать требования инструкций	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои	Текущий	

			Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.		по технике безопасности; Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощённым правилам.	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол.		
68			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Комбинированный	Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать как играть в волейбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять перемещения в стойке, остановки, ускорения.	Текущий	
69			Передача мяча сверху двумя руками на месте Развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять приём и передачу мяча знать виды передач мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя уважительно относится к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.	Текущий	
70			Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.	Комбинированный	Знать технику выполнения приёма и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.	Текущий	
71			Передача мяча над собой.	Комбинированный	Знать, как выполнять передачу мяча знать виды передач мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя уважительно относится к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.	Текущий	
72			Передача мяча через сетку.	Комбинированный	Знать, как выполнять передачу мяча знать виды передач мяча.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя уважительно относится к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи	Текущий	

						мяча над собой, сверху двумя руками.		
73			Приём мяча сверху двумя руками.	Изучение нового материала	Знать технику выполнения приёма и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.	Текущий	
74			Приём мяча снизу двумя руками.	Комбинированный	Знать технику выполнения приёма и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь правильно передвигаться в стойке игрока, демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении.	Текущий	
75			Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить.	Текущий	
76			Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	комбинированный	Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку.	Текущий	
77			Нижняя боковая подача мяча. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Знать технику выполнения нижней боковой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Текущий	

					выполнять технические действия.	Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения нижней боковой подачи.		
78			Нижняя боковая подача мяча. Развитие координационных способностей	комбинированный	Знать технику выполнения нижней боковой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю боковую подачу мяча через сетку.	Текущий	
79			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Изучение нового материала	Изучать технику выполнения прямого нападающего удара, описывать и демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку.	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий Регулятивные: оценивать правильность выполнения действий Познавательные: самостоятельно планировать пути достижения целей	Текущий	
80			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	комбинированный	Изучать технику выполнения прямого нападающего удара, описывать и демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку.	Коммуникативные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки и действия Регулятивная: применять установленные правила в планировании способа решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Познавательная: адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	
81			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	комбинированный	Правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя уважительно относится к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.		
82			Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	комбинированный	Знать правила и технику выполнения игровых заданий.	Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях.	Текущий	

83			Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	комбинированный	знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях.	Текущий	
84			Тактика игры. Развитие физических качеств	комбинированный	знать, как выполнить броски набивного мяча, использовать тактические действия в игре в волейбол.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.	Текущий	
85			Тактика игры. Развитие физических качеств	комбинированный	Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу.	Текущий	
Футбол (7 часов)								
86			Техника передвижения, остановки, повороты, ускорения игрока.	Изучение нового материала	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами футбола, проводить специальные беговые упражнения.	Текущий	
87			Техника ударов по мячу. Развитие быстроты.	Изучение нового материала	Знать, как выполняется удар ногой по мячу; знать правила проведения эстафет с элементами футбола.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать и уметь выполнять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола.	Текущий	
88			Техника ударов по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие	комбинированный	Знать, как выполняется удар ногой по мячу; как проводятся эстафеты с	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Текущий	

			быстроты и ловкости.		элементами футбола.	Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику удара по мячу; уметь демонстрировать технику игры в мини-футбол.		
89			Техника ведения мяча.	Изучение нового материала	Знать ведение мяча в футболе, правила игры в мини-футбол.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами.	Текущий	
90			Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением мячом.	комбинированный	Знать ведение мяча в футболе, как проводятся эстафеты с элементами футбола.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять передвижения игрока в футболе, вести мяч различными способами.эстафеты с элементами футбола.	Текущий	
91			Техника остановки катящегося мяча подошвой.	Изучение нового материала	Знать, как остановить катящийся мяч подошвой. Знать основные правила игры в футбол и действия судьи.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять остановку катящегося мяча подошвой, демонстрировать технику игры мини-футбол.	Текущий	
92			Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	комбинированный	Знать, как остановить катящийся мяч подошвой	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать технику остановки мяча разными способами.	Текущий	
Лёгкая атлетика (10 часов)								
93			Прыжок в высоту с разбега Развитие	Изучение нового	Знать технику выполнения прыжка в	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения,	Текущий	

			скоростно-силовых качеств.	материала	высоту с разбега.	доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.		
94			Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на дальность.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	
95			Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированный	Знать технику метания малого мяча на заданное расстояние.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику метания малого мяча .	Текущий	
96			Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	комбинированный	Знать технику метания малого мяча на заданное расстояние.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику метания малого мяча.	Текущий	
97			Спринтерский бег, Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Специальные	Изучение нового материала	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику	Текущий	Презентация

			беговые упражнения.		учебником.	выполнения специальных беговых упражнений.		
98			Спринтерский бег, Старты из различных положений.	Совершенство	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих; научиться выполнять строевые упражнения; знать как выполнять бег с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущий	
99			Спринтерский бег, Тестирование бега 30 м.	Учётный	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью 30 м с высокого старта.	Коммуникативные: уметь точно формировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов.	М: 5,3; 5,4-6,1; 6, 2 Д:5,4; 5,5-6,2; 6,3	
100			эстафетный бег	Изучение нового материала	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться правильно передавать эстафетную палочку.	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения передачи эстафетной палочки.	Текущий	
101			эстафетный бег	комбинированный	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться правильно передавать эстафетную палочку	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснить, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения передачи эстафетной палочки; выполнять	Текущий	

						эстафеты.		
102			Сдача зачетов по физической подготовке.	Учётный	Знать, как проводятся контрольные упражнения по лёгкой атлетике, подвижные игры на выбор	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения по лёгкой атлетике; проводить разнообразные игры.</p>		