

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат №3  
«Технологии традиционных промыслов народов Севера» г.Поронайск*

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ школы-интерната №3

## **Рабочая учебная программа** **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 КЛАССА**

---

( наименование учебного предмета/ курса)

среднее общее образование, III степень обучения

---

( уровень, степень образования )

Срок реализации программы – 1 год

---

( срок реализации программы )

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта  
среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного)  
общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического  
воспитания учащихся 1 - 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

---

М.: Просвещение, 2011

---

(наименование программы, автор)

Учителем физической культуры Кибиревым Василием Николаевичем

---

(Фамилия, имя, отчество учителя, составившего программу)

г. Поронайск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 10 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

*Таблица тем и распределение часов*

№ п/п	Раздел тема	Количество часов		комментарий
		Примерная	рабочая	
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	-
3	Лёгкая атлетика	21	19	Сокращено на 2 часа в счёт итоговой промежуточной аттестации.
4	Лыжная подготовка	18	18	-
5	Элементы единоборства	9	9	-
6	Спортивные игры	36	36	-
7	Итоговая промежуточная аттестация	-	2	Добавлено 2 часа за счёт раздела «Лёгкая атлетика».
	ИТОГО	102	102	

### Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 10 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

### **Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

### **Проводить:**

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и самостраховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

### **Определять:**

Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

### **Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши). Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее

освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения. Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	—	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определен- ные способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16  17	1100 и ниже  1100	1300- 1400  1300- 1400	1500 и выше  1500	900 и ниже  900	1050- 1200  1050- 1200	1300 и выше  1300
5	Гибкость	Наклоны впе- ред из поло- жения стоя, см	16 17	5 и ниже  5	9-12  9-12	15 и выше 15	7 и ниже  7	12—14  12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16  17	4 и ниже  5	8-9  9-10	11 и выше  12	6 и ниже  6	13—15  13—15	18 и выше  18

### Нормы оценок учащихся

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3х10 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек. 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 10 класс

#### **Знания о физической культуре (в процессе учебной деятельности).**

##### *Социокультурные основы*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

##### *Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

##### *Медико-биологические основы*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

##### *Приемы саморегуляции*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### ***Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)***

В старших классах продолжается более углубленное изучение в совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.

На занятиях с юношами используются новые ОРУ с силовой направленностью, с девушками – более сложные упражнения с предметами. Во время уроков обращается особое внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях сообщаются необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### **Строевые упражнения.**

- повороты в движении кругом;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

- (ю) с набивными мячами, гантелями, с эспандерами;
- (д) комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

#### **Упражнения в равновесии.**

- прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь (д);
- на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов (д).

#### **Висы и упоры.**

- (д) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом;
- (ю) подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь;
- (д) равновесие на нижней; упор присев на одной ноге махом соскок;
- (ю) подъем силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

#### **Опорные прыжки.**

- (д) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (высота 110 см);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 115 – 120 см);
- (д) вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 110 см, козел в ширину);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 120 – 125 см)

#### **Акробатика.**

- (д) сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках;
- (ю) длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью;
- (д) комбинации из ранее изученных элементов;



- (ю) комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.

### **Лазанье.**

- (д) лазанье по канату в три приема;
- (ю) лазанье по двум канатам без помощи ног (расстояние между канатами 40-60 см);
- (ю) лазанье по канату с помощью ног на скорость.

### **Легкая атлетика (19 часов)**

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину с разбега, метаний. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия чаще проводятся занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствующий закаливанию организма, укреплению здоровья.

### **Бег.**

- (д) челночный; с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; бег 100 м, 400м; старт в эстафетном беге; 30м; эстафетный с этапом 60м;
- (ю) челночный 3х10 м, 5х10 м; с изменением направления, скорости, способы перемещения; 30м, 100 м, 800 м; эстафета с этапом до 120 м.
- (д) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 3х10м;
- (ю) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 10х10 м; эстафетный; барьерный.

### **Прыжки.**

- (д) в длину с места; с разбега; с высоты; в высоту; на заданное расстояние; многоскоки; на дальность;
- (ю) выпрыгивание из глубокого приседа; многоскоки; в длину с места, разбега на дальность; без опоры через препятствия до 60 см; через скакалку;
- (д) прыжок в длину с места, разбега на дальность; заданное расстояние; через барьеры; многоскоки; через скакалку в темпе;
- (ю) в длину с места и разбега на дальность; в высоту и с высоты; многоскоки; через барьеры (высота до 80 см).

### **Метание.**

- (д) метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность; с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м; метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10–15 м; на дальность;

- (ю) метание мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м; метание гранаты из положения с колена, в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 15–20 м; толкание набивного мяча;
- (д) метание гранаты (500 г) с разбега на дальность по коридору 10 м;
- (ю) метание гранаты 700 г с места, лежа, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного – четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

### ***Лыжные гонки (18 часов)***

Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. С этой целью постепенно увеличивается длина дистанции. Необходимое требование к занятиям – одежда школьников по погоде, соответствие инвентаря длине и массе тела. Большое значение в работе со старшеклассниками придаётся обучению их самостоятельной тренировке, сообщению необходимых для этого теоретических сведений и выработке практических навыков.

- переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни: в лёгких условиях (равнинная местность), с небольшим подъёмом (до 3 градусов), в условиях средней трудности (подъём до 8 градусов), в трудных условиях (крутизна склона 8-15 градусов), при очень трудных условиях (20 градусов), на участках спусков; коньковый ход: с двусторонним отталкиванием лыжами назад в сторону, с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеими руками; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; дистанция до 5 км.

### ***Элементы единоборства (9 часов)***

Стойка борца и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы борьбы стоя и лёжа (бросок через бедро, плечо, задняя подножка, удержание со стороны плеча, болевой приём – узел ногой). Учебная схватка. Упражнения по овладению приёмами страховки.

### ***Спортивные игры (36 часов)***

**Баскетбол:** В процессе обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре. Это достигается с помощью упражнений по тактике, специальных игровых упражнений и игр, подготовительных к баскетболу. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей. При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применении в игре изученных технических приёмов и тактических действий. При проведении игры требуется чёткое судейство, что даёт возможность сдерживать отрицательные эмоции учащихся.

- передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при

сближении с соперником; броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра; ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; бросок мяча одной и двумя руками от головы;

- ловля и передача мяча с полукотскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействия игроков нападения и защиты; двусторонняя игра; 2х2, 3х3, 4х4; серии штрафных бросков: по 2, 5, 10.

**Волейбол:** Учащиеся должны уверенно применять в игре основные приёмы. В последовательности обучения юношей и девушек техническим действиям отличий нет. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов игры, и им доступны более сложные задания. Поэтому учебный материал даётся общий для юношей так и девушек. Сетка устанавливается на различной высоте, что позволяет учащимся выполнять задания в нападающем ударе и в блокировании в соответствии с их подготовленностью.

- стойки волейболиста; способы перемещения до стойки и выполнения приёмов - передвижение приставными шагами (лицом вперёд, спиной вперёд, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперёд, назад), бег и остановки прыжком или в два шага; передача мяча сверху через сетку в прыжке; вдоль сетки; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; подачи мяча: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; на точность; прямой нападающий удар; после подбрасывания партнёром; блокирование одиночное; учебная игра; первая передача к сетке в зону 3; вторая передача в зоны 4, 2, нападающий удар или передача в прыжке, приём мяча снизу от нападающего удара и передача через сетку;

- подачи; приёмы подачи; нападающий удар; блокирование; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; вторая передача для нападающего удара в зоны 4 и 2; первая передача к сетке; передачи через сетку в прыжке; приём снизу от удара одной рукой и передача через сетку; блокирование нападающего удара и двусторонняя игра; первая передача в зоны 3 и 2; вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; страховка; учебная двусторонняя игра.

**Футбол:** В процессе обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре. Это достигается с помощью упражнений по тактике, специальных игровых упражнений и игр, подготовительных к футболу. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей. При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применении в игре изученных технических приёмов и тактических действий. При проведении игры требуется чёткое судейство, что даёт возможность сдерживать отрицательные эмоции учащихся.

- Удары по мячу различными частями стопы, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в футбол по правилам («Мини-футбол»). Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по футболу.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Промежуточная аттестация (2 часа).***

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ уро- ка	Тема урока	Кале ндар- ные сроки	Планируемые результаты обучения					Дом. задание
			Предметные результаты				Метапредметные результаты	
			КЭС	Контролируемые элементы содержания	КПУ	Проверяемые умения		
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.					Иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие скоростных качеств.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний; устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	Приготовить спортивную форму для занятий на улице и дневник самоконтроля.
Лёгкая атлетика (18 часов)								
2	Тестирование бега на 100 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; представлять конкретное	С. 18-21

						изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подводящих упражнений.	содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
3	Бег на короткие дистанции.					Иметь углубленные представления о технике бега на короткие дистанции, о технике выполнения старта с помощью стартовых колодок; уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и футбольного игрового упражнения.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 112- 113
4	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим	Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать	С. 118-120

						состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и футбольного игрового упражнения.	обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	
5	Техника метания гранаты на дальность с разбега.					Иметь первоначальные представление о технике метания гранаты на дальность с разбега, углубленное представления о технике бега на средние дистанции; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и игрового упражнения с метанием гранаты.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 120, 121
6	Метание гранаты на дальность с разбега.					Иметь углубленное представление о	Понимать учебные задачи урока и стремится их	С. 115

						<p>технике метания гранаты на дальность с разбега, технике бега на средние дистанции; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и игрового упражнения с метанием гранаты.</p>	<p>выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гибкость и футбольных подвижных игр.</p>	<p>Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	С. 115-117



8	Прыжок в длину с разбега.					Иметь представления о технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; «согнув ноги» и «прогнувшись»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и футбольных подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 20, 21
9	Прыжок в длину с разбега.					Иметь представления о технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; «согнув ноги» и «прогнувшись»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и футбольных подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять	С. 8-10

							действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.					Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и футбольных подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 11-13
11	Тестирование 6 минутного бега.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физического качества — выносливость;	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 13-16

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.					Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качества — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Подготовить спортивную форму для зала, с. 16-18
13	Тестирование прыжка в длину с места.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	С. 118

						отслеживания изменений показателей развития основных физического качества — силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скалками и бросков малого мяча на точность.	новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
14	Броски малого мяча на точность.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физического качества — силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и бросков малого мяча на точность.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 92

15	Броски большого мяча на точность.					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физического качеств — гибкости;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами, бросков большого мяча на точность, подвижных игр с мячом.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить;</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	С. 117, 118
16	Прыжки в высоту.					<p>Иметь представления о технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагиванием»;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольных упражнений.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить;</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять</p>	С. 93-96

							действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
17	Прыжки в высоту.					Иметь представления о технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагиванием»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольных упражнений.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 96, 97
18	Прыжки в высоту.					Иметь представления о технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагиванием»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и футбольных упражнений.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;	С. 97-99

							формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.					Иметь углубленные представления о технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, легкоатлетической полосы препятствий, футбольных упражнений.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 132, 133
<b>Единоборства (8 часов)</b>								
20	Единоборства					Иметь первоначальные представления о единоборствах, правилах техники	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей	С. 133-135

						<p>безопасности и самостраховки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и упражнения на координацию движений.</p>	<p>системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
21	Самостраховка в единоборствах					<p>Иметь углубленные представления о единоборствах, правилах техники безопасности и самостраховки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и упражнения на координацию движений.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия</p>	С. 135, 136



							партнёров.	
22	Приёмы борьбы лёжа					Иметь первоначальные представления о технике борьбы лёжа, о технике самостраховки в единоборствах; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 135, 136
23	Приёмы борьбы лёжа					Иметь углубленные представления о технике борьбы лёжа, о технике самостраховки в единоборствах; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 136-138

							взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
24	Приёмы борьбы стоя					Иметь первоначальные представления о технике борьбы стоя, углубленные представления о технике самообороны в единоборствах; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 136-138
25	Приёмы борьбы стоя					Иметь углубленные представления о технике борьбы стоя, о технике самообороны в единоборствах; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 138, 139

							продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
26	Удары кулаком в голову и защита от них.					Иметь первоначальные представления о технике ударов в голову и защиты от него, углубленные представления о технике самостраховки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Единоборства»
27	Контрольный урок по теме «Единоборства»					Иметь углубленные представления о технике самостраховки и о приёмах единоборств;	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	С. 100, 101

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.	новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>								
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения перестроений из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, обратное перестроение, о поворотах в движении кругом; иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, технике безопасности на занятиях гимнастикой; организовывать	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои	С. 101

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастической эстафеты.	действия и действия партнёров.	
29	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд через препятствие.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, кувырка вперёд в стойку на лопатках, кувырка вперёд через препятствие; иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и упражнений на развитие координации движений.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 107-110
30	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты; иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 109, 110

						руках, кувырка назад через стойку на руках, кувырка вперёд в стойку на лопатках, кувырка вперёд через препятствие; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах.	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
31	Акробатические комбинации.					Иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, технике лазания по канату, технике выполнения акробатической элементов, технике переворота боком, технике прыжков в глубину с высоты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 110, 111
32	Акробатические комбинации.					Иметь углубленные представления о правилах составления гимнастических комбинаций, технике	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	С. 102, 103

						лазания по канату, технике выполнения акробатической элементов, технике переворота боком, технике прыжков в глубину с высоты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическим обручем.	новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь первоначальные представления о технике подъёма в упор силой; иметь углубленные представления о технике выполнения подъёма переворотом, соскока из упора присев с гимнастического бревна; о технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 102

						и лазания по канату.		
34	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; иметь углубленные представления о технике выполнения подъёма переворотом, подъёма в упор силой, о технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и лазания по канату.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 22, 23
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь углубленные представления о технике выполнения танцевальных шагов польки (девушки); виса согнувшись – виса прогнувшись сзади (юноши), о правилах составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 24-26



						помощью разминки с гимнастической палкой.	взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь первоначальные представления о проведении соревнований по гимнастике; иметь углубленные представления о правилах составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 103-105
37	Упражнения на брусьях.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях (юноши), о технике выполнения толчком ног подъёма в упор на верхнюю жердь (девушки); иметь	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 104-106

						углубленные представления о технике выполнения различных упражнений на брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами.	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
38	Упражнения на брусках.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения подъёма разгибом в сед ноги врозь, о технике выполнения стойки на плечах из седа ноги врозь (юноши), толчком двух ног вис углом (девочки); иметь углубленные представления о разнообразии выполняемых элементов и упражнений на брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Повторить весь материал по теме «Бруска»
39	Упражнения на брусках.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения кувырка вперёд и	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей	Придумать и записать примерную комбинацию

						стойки на плечах на брусках, о технике выполнения различных упражнений на параллельных и разновысоких брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами.	системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	на брусках.
40	Комбинации на брусках.					Иметь углубленные представления о технике выполнения элементов и упражнений на брусках, правилах составления комбинаций на брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и ОФП.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Бруска»

							партнёров.	
41	Контрольный урок по теме «Брусья».					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафетой.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 106, 107
42	Опорные прыжки.					Иметь углубленные представления о технике опорного прыжка через гимнастического коня способом «ноги врозь» и «согнув ноги»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 26-28

							взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
43	Опорные прыжки.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения опорного прыжка с косого разбега (девушки), опорного прыжка способом «ноги врозь», «согнув ноги» через коня в длину (юноши), технике лазания по гимнастической стенке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 28-30
44	Опорный прыжок.					Иметь углубленные представления о технике выполнения различных вариантов опорных прыжков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Опорный прыжок»

						скакалками и прохождения гимнастической полосы препятствий.	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».					Иметь углубленные представления о технике выполнения различных вариантов опорных прыжков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скакалками.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 30, 31
<b>Гандбол (3 часа)</b>								
46	Спортивная игра «Гандбол».					Иметь углубленные представления о правилах спортивной	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить;	С. 31, 32

						<p>игры «Гандбол», о гандбольных упражнениях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и спортивной игры «Гандбол».</p>	<p>ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
47	Броски мяча в гандболе.					<p>Иметь первоначальные представления о технике бросков мяча в опорном и безопорном положении; иметь углубленные представления о правилах и тактике игры «Гандбол»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и спортивной игры «Гандбол».</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои</p>	С. 74, 75

							действия и действия партнёров.	
48	Спортивная игра «Гандбол».					Иметь углубленные представления о технике передвижений, стоек, поворотов, бросков и ловли мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Гандбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Подготовить лыжи и лыжную форму.
<b>Лыжная подготовка (14 часов)</b>								
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход.					Иметь представление о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом, технике передвижения одновременным двухшажным ходом;	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки	С. 122, 123



						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впереди идущего».	работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
50	Переход с одновременных ходов на попеременные.					Иметь первоначальные представления о технике перехода с одновременных ходов на попеременные; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впереди идущего».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 124-126
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.					Иметь углубленные представления о технике перехода с одновременных ходов на попеременные; о технике перехода с попеременных ходов на	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг	С. 124

						одновременные; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах, катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».	друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
52	Коньковый ход на лыжах					Иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленные представления о технике передвижений различными лыжными ходами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 125
53	Коньковый ход на лыжах.					Иметь углубленные представления о	Понимать учебные задачи урока и стремится их	С. 125, 126

						<p>технике передвижения на лыжах коньковым ходом; иметь углубленные представления о технике передвижений различными лыжными ходами;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками катания на лыжах и подвижной игры «Накаты».</p>	<p>выполнить;</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
54	Лыжные эстафеты.					<p>Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на длинную дистанцию.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить;</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу;</p>	<p>Придумать и записать свои эстафеты на лыжах.</p>

							адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
55	Лыжные эстафеты.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на длинную дистанцию.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 126, 127
56	Подъёмы на склон и спуски со склона.					Иметь первоначальные представления о технике перешагивания небольших препятствий; иметь углубленные представления о технике торможения «плугом», технике подъёмов на склон и спуска со склона; организовывать здоровьесберегающую	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть	С. 127

						жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона.	указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
57	Подъёмы на склон и спуски со склона.					Иметь первоначальные представления о технике перепрыгивания небольших препятствий; иметь углубленные представления о технике торможения «плугом», перешагивания через небольшие препятствия, технике подъёмов на склон и спуска со склона; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания со склона.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 127
58	Подъёмы на склон и спуски со склона.					Иметь первоначальные представления о технике преодоления пологих и среднепокатых склонов; иметь углубленные представления о	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно	С. 127

						технике спуска со склона и подъёма на склон, о технике торможения боковым соскальзыванием; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания со склона и подвижной игры «Затормози в квадрате».	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
59	Торможение и поворот «упором».					Иметь углубленные представления о технике торможения и поворотов «упором», технике торможения боковым соскальзыванием, технике подъёмов на склон и спуска со склона; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания со склона и подвижной игры «Затормози в квадрате».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 127
60	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.					Владеть навыком систематического	Понимать учебные задачи урока и стремится их	С. 127, 128

						наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.	выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу;	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Лыжная подготовка»

							адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и катания на лыжах.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 76-78
<b>Гандбол (3 часа)</b>								
63	Ведение и броски мяча в гандболе.					Иметь первоначальные представления о технике и разнообразии бросков мяча в гандболе, иметь углубленные представления о технике ведения мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;	С. 79-81



						помощью разминки с мячом и спортивной игры «Гандбол».	формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
64	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе.					Иметь первоначальные представления о технике блокирования и выбивания мяча, о тактике игры в защите; иметь углубленные представления о технике бросков мяча по воротам; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Гандбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 81, 82
65	Спортивная игра «Гандбол»					Иметь углубленные представления о технике блокирования и выбивания мяча, о технике бросков мяча по воротам;	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и	С. 82

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Гандбол».	слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
<b>Волейбол (10 часов)</b>								
66	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.					Иметь углубленные представления о технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия	С. 83-85

							партнёров.	
67	Волейбол. Приёмы и передачи мяча.					Иметь первоначальные представления об усложнённых вариантах приёма и передачи мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 91, 92
68	Волейбол. Приёмы и передачи мяча.					Иметь углубленные представления об усложнённых вариантах приёма и передачи мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 85, 86

							взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
69	Волейбол. Подачи мяча.					Иметь представления о технике выполнения верхней прямой, нижней прямой и боковой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Придумать новые варианты подач.
70	Волейбол. Подачи мяча.					Иметь представления о технике выполнения верхней прямой, нижней прямой и боковой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 86-88

						спортивной игры «Волейбол».	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
71	Волейбол. Нападающий удар.					Иметь первоначальное представления о разновидностях прямого нападающего удара; иметь углубленные представления о технике прямого нападающего удара; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 90
72	Волейбол. Нападающий удар.					Иметь углубленные представления о разновидностях прямого нападающего удара, технике прямого	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	С. 88, 89

						<p>нападающего удара; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
73	Волейбол. Защитные действия.					<p>Иметь первоначальное представления о технике группового блокирования; иметь углубленные представления о технике индивидуального блокирования; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольными мячами и спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	С. 33-35

74	Волейбол. Защитные действия.					Иметь углубленные представления о технике группового и индивидуального блокирования; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольными мячами и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Волейбол»
75	Контрольный урок по теме «Волейбол»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять	С. 66

							действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
<b>Баскетбол (12 часов)</b>								
76	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.					Иметь первоначальные представления о различных вариантах передач мяча одной рукой; иметь углубленные представления о технике ведения мяча, технике бросков мяча в баскетбольную корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 67, 68
77	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.					Иметь первоначальные представления о различных вариантах передач мяча одной рукой; иметь углубленные представления о технике ведения мяча, технике бросков мяча в	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и	С 68, 69



						баскетбольную корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Баскетбол».	способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
78	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.					Иметь первоначальные представления о различных вариантах бросков мяча в баскетбольную корзину, о разнообразии упражнений для совершенствования техники ведения мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 69, 71
79	Баскетбол. Штрафные броски.					Иметь углубленные представления о выполнении штрафных бросков в баскетболе, о	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей	Придумать новый вариант броска мяча в

						<p>техники выполнения бросков в баскетбольную корзину;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами, подвижной игрой со штрафными бросками и спортивной игры «Баскетбол».</p>	<p>системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	баскетбольную корзину.
80	Баскетбол. Штрафные броски.					<p>Иметь углубленные представления о выполнении штрафных бросков в баскетболе, о техники выполнения бросков в баскетбольную корзину;  организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами, подвижной игрой со штрафными бросками и спортивной игры «Баскетбол».</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить;  ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия</p>	С. 71, 72

							партнёров.	
81	Баскетбол. Защитные действия					Иметь первоначальные представления о технике выполнения накрывания мяча; иметь углубленные представления о технике перехвата, вырывания и выбивания мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 73
82	Баскетбол. Защитные действия					Иметь углубленные представления о технике выполнения накрывания мяча; иметь углубленные представления о технике перехвата, вырывания и выбивания мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и спортивной игры	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 72, 73

						«Баскетбол».	взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
83	Баскетбол. Тактические действия.					Иметь первоначальные представления о тактических действиях в баскетболе; иметь углубленные представления о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Придумать тактические действия в нападении по схеме 4х3
84	Баскетбол. Тактические действия.					Иметь углубленные представления о тактических действиях в баскетболе, о технике выполнения штрафных бросков; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать	С. 36-38

						баскетбольными мячами в парах и спортивной игры «Баскетбол».	продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
85	Баскетбол. Игра по правилам.					Иметь углубленные представления о технике выполнения бросков баскетбольного мяча в корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в паре и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 39-42
86	Баскетбол. Игра по правилам.					Иметь углубленные представления о технике выполнения бросков баскетбольного мяча в	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Баскетбол»

						корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами в паре и спортивной игры «Баскетбол».	новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольными мячами и спортивной игры «Баскетбол».	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 43, 44

Спортивные игры (1 час)								
88	Спортивные игры					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, и спортивных игр и эстафет.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 118
Лёгкая атлетика (14 часов)								
89	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физического качества — гибкость; иметь углубленные представления о технике метания мяча в	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть	Придумать новые варианты бросков в цель.

						горизонтальную и вертикальную цель; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Точно в цель».	указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
90	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений и силы; иметь углубленные представления о технике метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Точно в цель».	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 45-49
91	Тестирование бега на 30 м					Иметь углубленное представление о технике выполнения длительного равномерного бега;	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать	С. 49



						<p>владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет.</p>	<p>новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	
92	Тестирование бега на 100 м					<p>Иметь углубленное представление о технике выполнения длительного равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет.</p>	<p>Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p>	С. 50-52

93	Тестирование челночного бега 3x10 м.					Иметь углубленное представление о технике выполнения длительного равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 51
94	Метание гранаты на дальность.					Иметь углубленные представления о технике метания гранаты на дальность с разбега, технике бега на длинные дистанции; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игрового упражнения с метанием гранаты.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и	С. 53, 54

							исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
95	Прыжки в длину с разбега.					Иметь углубленные представления о технике прыжка в длину с разбега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 54, 55
96	Равномерный бег. Развитие выносливости.					Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и	С. 55

						изменений показателей развития основных физических качеств — выносливость; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр.	способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
97	Равномерный бег. Развитие выносливости.					Иметь углубленные представления о технике равномерного бега; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливость; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 55
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей	С. 56

						состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр.	системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
99	6 минутный бег.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия	С. 251-253

							партнёров.	
100	Эстафетный бег.					Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетической полосы препятствий.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	С. 225, 226
101	Эстафетный бег.					Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетической полосы препятствий.	Понимать учебные задачи урока и стремится их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию	С. 226, 227

							взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, эстафет, спортивных и подвижных игр.	Понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.	Вести подвижный и здоровый образ жизни.