

*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 6 КЛАССА

(наименование учебного предмета/ курса)

основное общее образование, II степень обучения

(уровень, степень образования)

Срок реализации программы – 1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования, примерной программы основного

общего образования, рабочей программы. Предметная линия учебников

М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5 - 9 классы

М.: Просвещение, 2012

(наименование программы, автор)

Учителем физической культуры Кибиревым Василием Николаевичем

(Фамилия, имя, отчество учителя, составившего программу)

г. Поронайск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования, рабочей программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5 - 9 классы – М.: Просвещение, 2012.

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	Кроссовая подготовка		5	добавлено 5 часов за счёт часов выделенных на раздел «Лыжная подготовка», «Спортивные игры»
4	Лыжная подготовка	18	16	Сокращено на 2 часа в счёт часов выделенных на раздел «Кроссовая подготовка».
5	Плавание	0	0	-
6	Спортивные игры	45	42	Сокращено на 3 часа в счёт часов выделенных на раздел «Кроссовая подготовка».
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 6 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

6 класса

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе учебной деятельности).

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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)

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, бег на короткие и длинные дистанции,

Прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: на дальность, на заданное расстояние, на точность.

Кроссовая подготовка (5 часов)

Бег на длинные дистанции, бег длительное время в равномерном темпе.

Лыжные гонки (16 часов)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры (42 часа)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра по правилам.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по правилам («Мини-футбол»).

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

6 КЛАСС

№ уро- ка	Тема урока	Кале ндар- ные сроки	Планируемые результаты обучения				Метапредметные результаты	Дом. задание
			Предметные 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.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих	«Предисловие» с. 5, 6 Приготовить спортивную форму для занятий на улице.
Лёгкая атлетика (19 часов)								
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с	С. 93, 94

						изменений показателей развития основных физических качеств - быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и эстафет.	поставленной задачей и условиями её реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	«Бег» с. 80-83
4	Техника старта с опорой на одну руку.					Иметь первоначальные представления о технике старта с опорой на одну руку; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Собачки	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее	С. 84 «упражнения для улучшения техники бега»

						ногами».	эффективные способы достижения результата.	
5	Техника метания мяча на дальность.					Иметь первоначальные представления о технике равномерного бега, углубленное представление о технике метания малого мяча на дальность; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	С. 83 «Эстафетный бег»
6	Тестирование метания мяча на дальность					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	С. 83
7	Спринтерский бег.					Иметь первоначальные	Принимать и сохранять	С. 84

	Эстафетный бег.					представления о технике эстафетного бега, углубленные представления о технике спринтерского бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и беговых эстафет.	цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
8	Техника прыжка в длину с разбега.					Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, технике прыжка в длину с разбега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	С. 84, 85 «Прыжки. Прыжок в длину с разбега»
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы	С. 82, 83 «Бег на длинные дистанции»

						жизнедеятельность с помощью беговой разминки.	достижения результата.	
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; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	С. 67-69 «Самоконтроль»
11	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;	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	С. 70 Заполнить дневник самоконтроля «физическое развитие»

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Одиннадцатиметровые».		
12	Тестирование бега на 1000 м					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; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости и спортивной игры «Футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Подготовить спортивную форму для занятий в зале
13	Тестирование прыжка в длину с места.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств —	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	С. 70, 71 Заполнить дневник самоконтроля «физическая подготовленность, самочувствие»

						силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки».	условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
14	Броски малого мяча на точность.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы; иметь первоначальные представления о технике метания мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Заполнить дневник самоконтроля до конца
15	Броски малого мяча на точность.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные	С. 89, 90 «Упражнения для улучшения техники метания»

						<p>изменений показателей развития основных физических качеств — силы; иметь углубленные представления о технике метания мяча на точность по подвижной мишени; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисными или малыми мячами и подвижной игры «Чей дальше?».</p>	<p>способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»					<p>Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы; иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагиванием»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	<p>С. 86, 87 «Прыжки в высоту с разбега»</p>

						подвижной игры «Салки и мяч».		
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».					Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагиванием»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 86, 87 «Прыжки в высоту с разбега»
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»».					Иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагиванием»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Салки и мяч».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 87 «Упражнения для улучшения техники прыжков»
19	Преодоление					Иметь первоначальные	Принимать и сохранять	С. 77, 78

	легкоатлетической полосы препятствий.					представления о технике преодоления препятствия наступанием, углубленные представления о технике преодоления легкоатлетической полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке.	цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	«Лёгкая атлетика»
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.					Иметь первоначальные представления о технике преодоления препятствия прыжковым бегом, углубленные представления о технике преодоления препятствий наступанием; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке и легкоатлетической полосы препятствий.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 134 «Ведение мяча»
Футбол (7 часов)								
21	Техника ведения мяча					Иметь углубленные	Принимать и сохранять	С. 134

	ногами.					представление о технике ведения мяча ногами, о технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры в «Мини-футбол».	цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	«Контрольные упражнения»
22	Техника передачи мяча ногами					Иметь углубленные представление о технике ведения мяча и технике передачи мяча ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры в «Мини-футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 132, 133 «Удары внутренней стороной стопы», «После уроков»
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.					Иметь первоначальные представления о технике удара по катящемуся мячу	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их	С. 171 «Контрольные тесты»

						<p>ногой, углубленные представления о технике ведения мяча ногами;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и спортивной игры в «Мини-футбол».</p>	<p>достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
24	Жонглирование мячом ногами					<p>Иметь первоначальные представления о технике выполнения жонглирования мячом ногами, углубленные представления о технике удара по катящемуся мячу ногой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры в «Мини-футбол».</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	<p>С. 170</p> <p>«Контрольные упражнения»</p> <p>заполнить Д/С</p>
25	Спортивная игра «Футбол»					<p>Иметь первоначальные представления о тактических действиях в спортивной игре «Футбол», углубленные представления о технике жонглирования</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения</p>	<p>С. 169, 170</p>

						мячом ногами и ударов по воротам; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом в паре и спортивной игры в «Футбол».	результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
26	Спортивная игра «Футбол»					Иметь первоначальные представления о технике передач с дальних расстояний, углубленные представления о технике жонглирования мячом ногами; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом в паре и спортивной игры в «Футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 170 «После уроков»
27	Контрольный урок по теме «Футбол».					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и спортивной игры «Футбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Регулярно делать зарядку

							адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
Гимнастика (15 часов)								
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой					Иметь углубленные представления о технике выполнения акробатических элементов, о технике безопасности на уроках, посвящённых гимнастике; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастической эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 157, 158 «Мост из положения стоя»
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации углубленные представления о технике перестроения в две и три шеренги; организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	С. 107 «Кувырок назад»

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастических эстафет.	собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, углубленные представления о технике выполнения кувырка назад, «моста» из положения, стоя, комбинации 2; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 153-158 «Висы и упоры»
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь первоначальные представления о технике выполнения подъёма переворотом махом одной и толчком другой, углубленные представления о технике выполнения акробатической комбинации, упражнений на перекладине и гимнастическом	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	С. 153-158 «Висы и упоры»

						бревне; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке.	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.					Иметь углубленные представления о технике выполнения подъёма переворотом махом одной и толчком другой, акробатической комбинации, упражнений на перекладине и гимнастическом бревне; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастической скамейке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 97, 98 «Гимнастика»
33	Знакомство с брусьями.					Иметь первоначальные представления об упражнениях на брусьях, углубленные представления о технике выполнения акробатической комбинации; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать	С. 8-13 «Страницы истории»

						эстафетой.	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
34	Упражнения на брусках.					Иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений на брусках, о комбинациях на брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафетой.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 13-15 «Познай себя»
35	Комбинации на брусках.					Иметь первоначальные представления о комбинациях на брусках, углубленные представления о технике выполнения упражнений на брусках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафетой.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 15-17

36	Комбинации на брусьях.					Иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений и комбинациях на брусьях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафетой.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 27-29 «Физическое самовоспитание»
37	Комбинации на брусьях.					Иметь углубленные представления о технике выполнения упражнений и комбинациях на брусьях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и гимнастической эстафетой.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 29,30
38	Контрольный урок по теме «Брусья».					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	С. 30-43 «Реализация программы»,

						помощью разминки с гимнастической палкой.	общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	«Самоконтроль»
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.					Иметь первоначальные представления о технике опорного прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 151-153 «Опорные прыжки»
40	Опорный прыжок.					Иметь углубленные представления о технике опорных прыжков через согнув ноги и ноги врозь; организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Опорный прыжок»

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и игрового упражнения «Позвони в колокольчик».	способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
41	Контрольный уроку по теме «Опорный прыжок»					Иметь углубленные представления о технике опорных прыжка согнув ноги и ноги врозь; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и гимнастической эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Подготовиться к соревнованиям по акробатике.
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)					Иметь первоначальные представления о соревнованиях по вольным упражнениям; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в	С. 35, 36

						и гимнастической эстафеты.	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
43	Ритмическая гимнастика и ОФП					Иметь первоначальные представления о ритмической гимнастике и упражнениях, которые в неё входят; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, проводимых под музыкальное сопровождение, и круговой тренировки.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 122 «Гандбол»
Гандбол (5 часов)								
44	Знакомство с гандболом.					Иметь первоначальные представления о правилах и истории появления спортивной игры «Гандбол»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	С. 123, 124 «Основные правила игры»

							адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе.					Иметь первоначальные представления о правилах спортивной игры «Гандбол», углубленные представления о технике бросков, передач и передвижений в игре; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре и спортивной игры «Гандбол»..	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 124-126 «Основные приёмы игры»
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе.					Иметь первоначальные представления о технике бросков мяча в ворота с сопротивлением; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре, игровых упражнений в паре и спортивной игры «Гандбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	С. 126-129

							конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
47	Спортивная игра «Гандбол»					Иметь углубленные представления о технике бросков мяча в ворота с сопротивлением; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в паре, игровых упражнений в паре и спортивной игры «Гандбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 164-167
48	Спортивная игра «Гандбол»					Иметь первоначальные представления о технике броска мяча в ворота в прыжке сверху с замахом, углубленные представления о технике ведения мяча; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом, и спортивной игры «Гандбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Индивидуальные задания.

							сотрудничества.	
Лыжная подготовка (12 часов)								
49	Инструкция по техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход					Иметь представление о технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, углубленные представления о технике передвижения попеременным двухшажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впереди идущего».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С.135-138 «Лыжная подготовка»
50	Одновременный бесшажный ход.					Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах и игрового упражнения «Догони впереди идущего».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 139, 140 «Лыжные ходы»

51	Одновременный одношажный ход.					Иметь углубленные представления о технике передвижении попеременным двухшажным, одновременным бесшажным и одновременным одношажным ходом; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, катания на лыжах, подвижной игры «Накаты».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 172 «Контрольные упражнения
52	Чередование различных лыжных ходов.					Иметь первоначальные представления о технике перехода с одного лыжного хода на другой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах, подвижной игры «Накаты».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 136-138
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.					Иметь углубленные представления о технике лыжных ходов	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	С. 140-142

						и технике их чередования; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, и эстафеты с передачей лыжных палок.	общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
54	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.					Иметь первоначальные представления о технике подъёмов на склон и спуска с него; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах и подвижной игры «Накаты» со склона.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 173, 174
55	Торможение и поворот «упором».					Иметь углубленные представления о технике поворота упором, подъёма на склон и спуска с него; организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные	С. 173, 174

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с лыжными палками, и подвижной игры «Накаты» со склона.	способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
56	Преодоление небольших трамплинов.					Иметь первоначальные представления о технике преодоления небольших трамплинов, углубленные представления о технике торможения и поворотов «упором»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания со склона на лыжах и подвижной игры «Затормози в квадрате».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Придумать не менее трёх разминочных упражнений на лыжах без лыжных палок
57	Подъём на склон и спуски со склона					Иметь углубленные представления о технике подъёмов на склон и спуска с него, о технике преодоления небольших трамплинов;	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения	Придумать не менее трёх разминочных упражнений на лыжах с лыжными палками

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах без лыжных палок, и подвижных игр «Затормози в квадрате», «Подними предмет».	результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
58	Прохождение дистанции 2 км.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах и встречной эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Выполнить отжимания от пола.
59	Прохождение дистанции 3 км.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах и встречной эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Подготовиться к контрольному уроку по теме «Лыжная подготовка».

							адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на лыжах с лыжными палками, катания на лыжах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Подготовить форму для занятий в спортивном зале
Волейбол (13 часов)								
61	Волейбол. Передача 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 подвижной игры	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	С. 116-118

						«Пионербол».	собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.					Иметь углубленные представления о технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в паре и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 120, 121
63	Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача					Иметь первоначальные представления о технике выполнения боковой подачи, углубленные представления о технике передачи и приёма мяча снизу, технике нижней прямой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать	С. 162, 163

						волейбольным мячом в паре и подвижной игры «Точная подача».	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
64	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи.					Иметь углубленные представления о технике передачи и приёма мяча снизу, о технике нижней прямой и боковой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом в паре и подвижной игры «Точная подача».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 36
65	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижений					Иметь первоначальные представления о технике приёма мяча после передвижения, углубленные представления о технике приёма и передачи мяча различными способами, технике нижних подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 36-38

66	Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижений					Иметь углубленные представления о технике приёма мяча после передвижения, о технике приёма и передачи мяча различными способами, технике нижних подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 163
67	Волейбол. Верхняя прямая подача.					Иметь первоначальные представления о технике верхней прямой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 38
68	Волейбол. Верхняя прямая подача.					Иметь углубленные представления о технике верхней	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	С. 39

						<p>прямой подачи; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
69	Волейбол. Тактические действия.					<p>Иметь углубленные представления о технике верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи, тактических действиях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скалкой и спортивной игры «Волейбол».</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	С. 39, 40
70	Волейбол. Тактические действия.					<p>Иметь углубленные представления о технике верхней прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи, тактических</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные</p>	С. 55, 56

						действиях; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической скакалкой и спортивной игры «Волейбол».	способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
71	Волейбол. Игра по правилам.					Иметь углубленные представления о технике приёма и передачи мяча, вариантах подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гантелями и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 56-58
72	Волейбол. Игра по правилам.					Иметь углубленные представления о технике приёма и передачи мяча, вариантах подач; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в	Подготовится к контрольному уроку по теме «Волейбол»

						гантелями и спортивной игры «Волейбол».	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 58,59
Баскетбол (11 часов)								
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.					Иметь первоначальные представления о технике прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую, углубленные представления о стойке баскетболиста, технике ведения мяча; организовывать	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	С. 158,159

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Баскетбол».	адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
75	Баскетбол. Броски мяча в корзину.					Иметь первоначальные представления о технике броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, углубленные представления о технике ловли и бросков мяча в паре; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 160
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину.					Иметь первоначальные представления о технике остановки в два шага, углубленные представления о технике ловли и бросков мяча в паре, технике броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	С. 160

						помощью разминки с гантелями и спортивной игры «Баскетбол».	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
77	Баскетбол. Вырывание мяча, передача мяча одной рукой от плеча.					Иметь первоначальные представления о технике вырывания мяча у соперника, технике передачи одной рукой от плеча, углубленные представления о технике остановки в два шага; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 160-162
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину.					Иметь углубленные представления о технике различных вариантов бросков мяча в баскетбольную корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Индивидуальные задания.

							сотрудничества.	
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.					Иметь первоначальные представления о технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, углубленные представления о технике различных вариантов бросков мяча в корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисным мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 59-62
80	Баскетбол. Броски мяча в корзину.					Иметь углубленные представления о технике различных вариантов бросков мяча в корзину; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с теннисным мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С 62-64
81	Баскетбол. Тактические действия.					Иметь первоначальные представления о	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	С. 65, 66

						<p>тактических действиях спортивной игре «Баскетбол»;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре, подвижной игры «Собачки» и спортивной игры «Баскетбол».</p>	<p>деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	
82	Баскетбол. Игра по правилам.					<p>Иметь первоначальные представления о тактике действий при вбрасывании мяча, углубленные представления о тактических действиях в спортивной игре «Баскетбол»;</p> <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре и спортивной игры «Баскетбол».</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	С. 72
83	Баскетбол. Игра по правилам.					<p>Иметь углубленные представления о технике борьбы при вбрасывании мяча;</p> <p>организовывать</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять</p>	<p>Подготовится к контрольному уроку по теме «Баскетбол»</p>

						здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом в паре и спортивной игры «Баскетбол».	наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с баскетбольным мячом и спортивной игры «Баскетбол».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 73-75
Лёгкая атлетика (17 часов)								
85	Полоса препятствий.					Иметь углубленные представления о технике прохождения полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные	С. 77

						жизнедеятельность с помощью разминки и движения, прохождение полосы препятствий и упражнений на координацию движений.	способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
86	Полоса препятствий.					Иметь углубленные представления о технике прохождения полосы препятствий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и движения, прохождение полосы препятствий и упражнений на координацию движений.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 80
87	Тестирование прыжка в длину с места.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств —	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в	С. 93, 94

						силы и координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты.	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
88	Тестирование подтягивания					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и легкоатлетической эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 77, 78
89	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определение силы кистей.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы; организовывать здоровьесберегающую	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	С. 84

						жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастической палкой и встречной эстафеты.	собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
90	Спортивные игры					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, спортивных игр и эстафет.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Подготовить спортивную форму для занятий на улице.
91	Кроссовая подготовка. Бега на средние дистанции. Развитие выносливости.					Иметь первоначальные представления о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки, специальных беговых упражнений и беговой эстафеты.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать	С. 84

							конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м					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.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 87
93	Тестирование бега на 60 м.					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 подвижной игры «Одиннадцатиметровы	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 89

						е».		
94	Тестирование метания мяча на дальность.					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений и силы; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Одиннадцатиметровые».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 82, 83
95	Тестирование бега на 300 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — скоростной выносливости; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на развитие гибкости, спортивных и подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Выполнять не менее 20 отжиманий в день.

96	Тестирование бега на 1000 м					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.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	С. 83
97	Эстафетный бег.					Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетической полосы препятствий.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Выполнить приседания за 30 секунд, результат записать в Д/С
98	Тестирование бега на 1500 м					Владеть навыком систематического наблюдения за своим	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять	Подготовиться к уроку по теме

						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.	общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	«Эстафетный бег»
99	Эстафетный бег.					Иметь углубленные представления о технике эстафетного бега; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и легкоатлетической полосы препятствий.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Выполнить выпрыгивания за 30 секунд, результат записать в Д/С
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, эстафет и скоростно-силовой	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр.

						подготовки.	способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
101	Эстафеты с элементами спортивных игр.					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений и эстафет с элементами спортивных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Решить, в какие спортивные или подвижные игры поиграть на заключительном уроке.
Спортивные игры (1 час)								
102	Подвижные и спортивные игры					Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте, подвижных и спортивных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; определять наиболее эффективные способы достижения	Вести подвижный и здоровый образ жизни.

							результата; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--