МОУ : з шкинская основная школа

Согласованно Зам. дир. по УВР: Устрой Федорова М.В. Утверждаю Директор школы : Меркулов И.Б. Приказ № 195-о от 30.08.2022 г.

Рабочая программа

по физической культуре 5 класса

(всего-102 часа, 3 часа в неделю)

Рассмотрено и одобрено На заседании МС Протокол № 1 от 29.08.2022 г. Руководитель МС: *Уку* М.В. Федорова

Учитель: Логинов Р.А.

2022-2023 год

Документы, на основе которых разработана рабочая программа:

- 1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы пособие для учителей общеобразовательных организаций/. В.И.Ляха 2016г.
- 3. Приказ по школе № 195- о от 30.08.22 «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год»

Цель и задачи обучения предмета «Физическая культура»:

Целью учебной программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Решение задач физического воспитания учащихся 5-х классов направлены на:

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

The state of the s
Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:
🗆 требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном
государственном стандарте основного общего образования;
□ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
□ Закона «Об образовании»;
□ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
□ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
□ примерной программы основного общего образования;
□ приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане школы выделено на изучение учебного предмета **«Физическая культура» в 5 классе** 102 часа в год (3 часа в неделю).

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Обучающийся научится

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- ➤ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ➤ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической полготовленности;
- ▶ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- > способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- ▶ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- > способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- ➤ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- ▶ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- ➤ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- ➤ Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ▶ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- ▶ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ▶ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- > ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- > рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ▶ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

▶ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- ▶ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

В области коммуникативной культуры:

- ▶ владение культурой речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ▶ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- » владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:
- » владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- ▶ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- » владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- » владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

» владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- » способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- » способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- » владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

» владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- » владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- > умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Лёгкая атлетика (23 часа)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег наскорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядов.

Раздел 3. Волейбол (22 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

Раздел 4. Баскетбол (22 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техника владения мячом (ловли, передачи, ведении мяча). Тактические действия игрока: нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение).

Раздел 5. Лыжная подготовка (21 часа)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержании работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение

попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.

Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во	Характеристика видов деятельности учащихся
п/п		часов	
п/п 1	Лёгкая атлетика	часов 23 час.	Демонстрировать знания по истории легкой атлетики Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции Демонстрировать технику бега на короткие дистанции Описывать технику высокого старта Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
			Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.

		•				
			Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их			
			Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-			
			силовых качеств, на повышение темпа движений			
			Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её			
			выполнения и выявлять грубые ошибки			
			Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в			
			соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности			
			Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень			
			Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образи			
			эталонной техники			
			Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, анализировать правильность			
			выполнения и выявлять грубые ошибки.			
			Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом			
эталон			эталонной техники			
2.	Гимнастика с	14 час.	Рассказать об истории становления и развития гимнастики и акробатики			
	основами		Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических			
	акробатики		качеств			
			Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке			
			Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев			
			Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно			
			Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке			
			Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев			
			Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке			
			Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев			
			Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно			
			Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке			
			Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев Описывать технику выполнения кувырка назад из			
			стойки на лопатках в полушпагат Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать			
			правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Совершенствовать технику			
			акробатических упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Анализировать правильность			
			выполнения, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику выполнения опорных прыжков через			
			гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.			
1		1				

Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошиб Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на нак Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом брев	оки и исправлять их
Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом брег	лонной гимнастической скамейке
	вне
3 Волейбол 22 час. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как ви	ида спорта, характеризовать
основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры	
Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность испо	олнения и выявлять грубые ошибки
Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятель	ности (подвижные игры)
Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализирова	
выявлять грубые ошибки	•
Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в усло	виях игровой леятельности
(подвижные игры, эстафеты)	1
Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, анализиров	вать правильность выполнения и
выявлять грубые ошибки	But inpublished by building in
Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в усло	ориях игророй пеятельности
(подвижные игры, эстафеты)	повилх игровой дел слвности
(подвижные піры, эстафсты)	
Баскетбол 22 час. Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как в	ила спорта. характеризовать
основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры	
Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализиров	вать правильность выполнения и
выявлять грубые ошибки	вать правизыность выполнения и
Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в усл	ториях игророй пеятельности
(подвижные игры и эстафеты)	повиях игровой деятельности
Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильност	ть выполнения и выявлять груоые
ошибки	<i>E E</i>
Демонстрировать технику ведения мяча, анализировать правильность выполне	
Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (под	
Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правил	льность выполнения и выявлять
грубые ошибки	
Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	

5	Лыжная	21 час.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		
	подготовка		ошибки.		
			Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять		
			передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте		
			сердечных сокращений.		
			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения передвижения на лыжах; соблюдать		
			правила безопасности.		
			Применять правила подбора одежды для занятия лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в		
			организации активного отдыха		
			Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержаниен и		
			планировать в системе занятий физической культурой.		
			Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		

Основные требования к уровню подготовки учащихся к концу 5 класса Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (102 часа)

№ п\п	п прохождения		Наименование раздела и тем	Основные виды учебной деятельности (УУД)			
уро ка	план факт						
1144				Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
1			Лёгкая атлетика. Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту, бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
2			Совершенствование высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
3			Совершенствование техники высокого старта (от 10-до15м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4			Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

5	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Ознакомление с специальными беговыми упражнениями. Бег на результат (60м). Цель и задачи современного	(нестандартных) ситуациях и условиях; Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
6	олимпийского движения. Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
7	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
8	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

	шагов.			
9	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
10	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
11	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
12	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

13	Народные игры (Лапта).	Активно включаться в	планировать собственную	оказывать посильную помощь и
	Инструктаж по Т.Б.	общение и взаимодействие	деятельность, распределять	моральную поддержку сверстникам
	Выполнение комплекса ОРУ на	со сверстниками на	нагрузку и отдых в процессе	при выполнении учебных заданий,
	месте. Ознакомление с	принципах уважения и	ее выполнения;	доброжелательно и уважительно
	техникой защиты: стойки,	доброжелатель-ности,	,	объяснять ошибки и способы их
	перемещения, ловля мяча,	взаимопомощи и		устранения.
	передача мяча, осаливание,	сопереживания;		
	переосаливание. Игры -			
	«Перестрелка», «Вызов».			
14	Ознакомление с	Активно включаться в	видеть красоту движений,	бережно обращаться с инвентарем и
	теоретическими сведениями.	общение и взаимодействие	выделять и обосновывать	оборудованием, соблюдать
	Выполнение комплекса ОРУ на	со сверстниками на	эстетические признаки в	требования техники безопасности к
	месте. Закрепление техники	принципах уважения и	движениях и передвижениях	местам проведения.
	защиты: стойки, перемещения,	доброжелательности,	человека;	
	ловля мяча, передача мяча,	взаимопомощи и		
	осаливание, переосаливание.	сопереживания;		
	Учебная игра.			
15	Разучивание двусторонней	Проявлять	находить ошибки при	организовывать и проводить со
	игры с заданиями. Физические	дисциплинированность,	выполнении учебных	сверстниками подвижные игры и
	упражнения и игры в Киевской	трудолюбие и упорство в	заданий, отбирать способы	элементы соревнований,
	Руси, Московском государстве,	достижении поставленных	их исправления;	осуществлять их объективное
	на Урале и в Сибири. Первые	целей;		судейство.
	спортивные клубы в			
	дореволюционной России.			
16	Выполнение комплекса ОРУ на	Оказывать бескорыстную	управлять эмоциями при	выполнять жизненно важные
	месте.	помощь своим сверстникам,	общении со сверстниками и	двигательные навыки и умения
	Совершенствование	находить с ними общий язык	взрослыми, сохранять	различными способами, в
	технических действий защиты:	и общие интересы;	хладнокровие,	различных изменяющихся,
	стойки, перемещения, ловля		сдержанность,	вариативных условиях.
	мяча, передача мяча,		рассудительность;	
	осаливание, переосаливание.			
	Игры - «Выбей соперника»,			
	«Кто быстрее».			

17	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	_ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
18	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
19	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технический действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Учебная игра.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
20	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

21	Совершенствование навыков в	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений,	взаимодействовать со сверстниками
	двусторонней игре с заданиями.	помощь своим сверстникам,	выделять и обосновывать	по правилам проведения подвижных
	Познай себя	находить с ними общий язык	эстетические признаки в	игр и соревнований.
	Росто-весовые показатели.	и общие интересы.	движениях и передвижениях	
		1	человека;	
	Спортивные игры	Активно включаться в	организовывать	выполнять жизненно важные
	(Баскетбол).	общение и взаимодействие	самостоятельную	двигательные навыки и умения
	Ознакомление с историей	со сверстниками на	деятельность с учетом	различными способами, в
	баскетбола. Основные правила	принципах уважения и	требований ее безопасности,	различных изменяющихся,
	игры в баскетбол. Основные	доброжелательности,	сохранности инвентаря и	вариативных условиях.
	приёмы игры.	взаимопомощи;	оборудования, организации	
	Инструктаж по ТБ.		места занятий;	
	Ознакомление со стойками	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую культуру
	игрока и х освоение.	качества личности и	деятельность, распределять	как средство укрепления здоровья,
	Перемещения в стойке	управлять своими эмоциями	нагрузку и отдых в процессе	физического развития и физической
	приставными шагами боком,	в различных	ее выполнения;	подготовки человека
	лицом и спиной вперед.	(нестандартных) ситуациях и	,	
	Остановка двумя шагами и	условиях;		
	прыжком.	j		
	Освоение поворотов без мяча и	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений,	взаимодействовать со сверстниками
	с мячом. Выполнение	помощь своим сверстникам,	выделять и обосновывать	по правилам проведения подвижных
	комбинаций из освоенных	находить с ними общий язык	эстетические признаки в	игр и соревнований.
	элементов техники	и общие интересы.	движениях и передвижениях	
	передвижений (перемещения в	, ,	человека;	
	стойке, остановка, поворот,		,	
	ускорение)			
4	Выполнение ловли и передачи	Активно включаться в	организовывать	выполнять жизненно важные
	мяча двумя руками от груди и	общение и взаимодействие	самостоятельную	двигательные навыки и умения
	одной рукой от плеча на месте	со сверстниками на	деятельность с учетом	различными способами, в
	и в движении без	принципах уважения и	требований ее безопасности,	различных изменяющихся,
	сопротивления защитника (в	доброжелатель-ности,	сохранности инвентаря и	вариативных условиях.
	парах, тройках, квадрате,	взаимопомощи;	оборудования, организации	1
	круге).	Zaminanomoni,	места занятий;	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			

 		1	T	T
-	Ведение мяча в низкой, средней	Активно включаться в	организовывать	выполнять жизненно важные
	и высокой стойке на месте, в	общение и взаимодействие	самостоятельную	двигательные навыки и умения
	движении по прямой, с	со сверстниками на	деятельность с учетом	различными способами, в
	изменением направления	принципах уважения и	требований ее безопасности,	различных изменяющихся,
	движения и скорости. Ведение	доброжелатель-ности,	сохранности инвентаря и	вариативных условиях.
	без сопротивления защитника	взаимопомощи и	оборудования, организации	
	ведущей и неведущей рукой.	сопереживания;	места занятий;	
	Броски одной и двумя руками с	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений,	взаимодейство-вать со
	места и в движении (после	помощь своим сверстникам,	выделять и обосновывать	сверстниками по правилам
	ведения, после ловли) без	находить с ними общий язык	эстетические признаки в	проведения подвижных игр и
	сопротивления защитника.	и общие интересы.	движениях и передвижениях	соревнований.
	Максимальное расстояние до	•	человека;	
	корзины — 3,60 м		,	
	Вырывание и выбивание мяча.			
	Выполнение комбинации из	Активно включаться в	организовывать	выполнять жизненно важные
	освоенных элементов: ловля,	общение и взаимодействие	самостоятельную	двигательные навыки и умения
	передача, ведение, бросок; из	со сверстниками на	деятельность с учетом	различными способами, в
	элементов техники	принципах уважения и	требований ее безопасности,	различных изменяющихся,
	перемещений и владения	доброжелатель-ности,	сохранности инвентаря и	вариативных условиях.
	мячом.	взаимопомощи;	оборудования, организации	
			места занятий;	
	Освоение тактики свободного	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую культуру
	нападения. Позиционное	качества личности и	деятельность, распределять	как средство укрепления здоровья,
	нападение (5:0) без изменения	управлять своими эмоциями	нагрузку и отдых в процессе	физического развития и физической
	позиций игроков. Нападение	в различных	ее выполнения;	подготовки человека.
	быстрым прорывом (1:0).	(нестандартных) ситуациях и	ee bilitosiiieiinx,	подготовки теловека.
	Взаимодействие двух игроков	условиях;		
	«Отдай мяч и выйди».	условиях,		
	«Отдаи мяч и выиди».			
1	1	1	1	I and the second

	T	Совершенствование навыков	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений,	взаимодействовать со сверстниками
	1	игры по упрощённым правилам	помощь своим сверстникам,	выделять и обосновывать	по правилам проведения подвижных
		мини-баскетбола.	находить с ними общий язык		игр и соревнований.
				эстетические признаки в	игр и соревновании.
		Игры и игровые задания 2:1,	и общие интересы.	движениях и передвижениях	
		3:1, 3:2, 3:3.		человека;	
		Личная гигиена. Банные			
		процедуры. Рациональное			
		питание. Режим труда и отдыха.			
		Вредные привычки. Допинг.			
		Гимнастика.	Активно включаться в	организовывать	в доступной форме объяснять
		Ознакомление с историей	общение и взаимодействие	самостоятельную	правила (технику) выполнения
		гимнастики. Основная	со сверстниками на	деятельность с учетом	двигательных действий,
		гимнастика. Спортивная	принципах уважения и	требований ее безопасности,	анализировать и находить ошибки,
		гимнастика. Художественная	доброжелательности,	сохранности инвентаря и	эффективно их исправлять.
		гимнастика. Аэробика.	взаимопомощи и	оборудования, организации	
		Спортивная акробатика.	сопереживания;	места занятий;	
		Инструктаж по ТБ.			
		Перестроение из колонны по	Проявлять	обеспечивать защиту и	выполнять жизненно важные
		одному в колонну по четыре	дисциплинированность,	сохранность природы во	двигательные навыки и умения
		дроблением и сведением . ОРУ	трудолюбие и упорство в	время активного отдыха и	различными способами, в
		без предметов на месте и в	достижении поставленных	занятий физической	различных изменяющихся,
		движении. Сочетание	целей;	культурой;	вариативных условиях.
		различных положений рук, ног,			
		туловища.			
1					

два и одном слиян движе на мес	строение из колонны по по четыре в колонну по му разведением и нием, по восемь в ении. ОРУ без предметов сте и в движении. еразвивающие упражнения ах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
одном дробл без пр движе движе месте	строение из колонны по му в колонну по четыре пением и сведением. ОРУ редметов на месте и в ении. Сочетание ений руками с ходьбой на е и в движении с маховыми ениями ногой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
одном дробл на мес рукам	строение из колонны по му в колонну по четыре пением и сведением. ОРУ сте. Сочетание движений и с ходьбой на месте и в ении с подскоками.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
одном дробл на мес рукам	строение из колонны по му в колонну по четыре пением и сведением. ОРУ сте. Сочетание движений и с ходьбой на месте и в ении с приседаниями.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	_ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	_ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки
Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, доктевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Упражиения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражиения с передметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями и способы их устранения. Упражнения и для разогревания; основы выполнения гимнастической стеме. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с осверстниками и в различными соосрания мощиями и способы их улучшения; общение и взаимодействие со сверстниками и в заросильми, сохранять добщение объективно опецивать результаты опеденательность; устранения и сооственность; рассрудительность; рассрудительность; опецивать результаты опедения подечет при выполнении и способы их улучшения; общения в различных и способы их улучшения; общения в различным и способы их улучшения; общения в различными при общении объективно объективно опецивать результаты опедения представлять физическую культуру как срестникам и привиципах упражнения и способы их улучшения; общения в различным и способы их улучшения; общения в различными при общении объективно опецивать результаты опецивать результаты опецивать результаты опецивать результаты опецивать результаты опецивать различными общенать результаты опецивать результаты опецивать различным и способы их улучшения; общения в различным и общения в различным и общения в различным и общения в различными подечет пр			T		
плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнений безопасности; упражнений с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнений с предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно и уважительно объективно объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; общеразвивающих упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различных и соверстниками на принципах уважения и доброжелательно и уважительно объективно объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; общеразвивающих упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно и уважительно объективно объективно оценивать результаты собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; мак средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.		Выполнение ОРУ с	Проявлять положительные	управлять эмоциями при	оказывать посильную помощь и
тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и упражнения; взаимопомощи и сопереживания;		•	качества личности и	общении со сверстниками и	
суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бета, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Кестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять положительные качества личности и управлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями и различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Порявлять опомительные качества личности и управлять своими эмоциями и различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Порявлять опомительные качества личности и управлять своими эмоциями и различных (нестандартных) ситуациях и упражнения; Порявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями и различных (нестандартных) ситуациях и упражнения; Подововать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Подововать и объяснять ошибки и способы их устранения. Подавать строевые команды, вести подечет при выполнении общеразвивающих упражнений. Подочет при выполнении общеразвивающих упражнений. Подовожунать своими эмоциями и способы их улучшения; Подовожнать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Подовожнать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Подоственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Подовожнать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Подоственного труда, находить возможности и способы их улучшения;			управлять своими эмоциями	взрослыми, сохранять	·
Страховка и помощь во время занятий. Упражнения с партнёром, акробатические, на тимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Камейкой. Упражнения с подочет при выполнении общеразвивающих упражнений. Находить возможности и способы их улучшения; обственного труда, находить возможности и способы их улучшения; обственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; отдых в процессе ее выполнения; оброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		тазобедренных, коленных		хладнокровие,	
Занятий. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Скамейкой. Скамейкой. Скамейкой. Скамейкой. Обеспечение стемна с правот различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений совереживания; Обеспечение и взаимопомощи и сопереживания; Обеспечение и взаимопомощи и сопереживания; Обеспечение и взаимопомощи и сопереживания; Обественность различным подставлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физической подготовки человека. Обеспечения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Обественного труда, обественного труда, обественного труда, общеразвивающих упражнений. Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Опражнения и способы их улучшения; Обественного труда, общеразвивающих упражнений. Обественного труда, общеразвивающих упражн		суставов и позвоночника.	(нестандартных) ситуациях и	сдержанность,	объяснять ошибки и способы их
Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.		Страховка и помощь во время	условиях;	рассудительность;	устранения.
акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Камейкой.		занятий.			
гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с камейкой. Упражнения с тимнастической скамейкой.			Проявлять положительные	анализировать и объективно	подавать строевые команды, вести
Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Виполнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.		акробатические, на	качества личности и	оценивать результаты	подсчет при выполнении
Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Обеспечение техники (нестандартных) ситуациях и условиях; Опособы их улучшения;		гимнастической стенке.	управлять своими эмоциями	собственного труда,	общеразвивающих упражнений.
безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с общение и взаимодействие принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		Упражнения с предметами.	в различных	находить возможности и	
разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		Обеспечение техники	(нестандартных) ситуациях и	способы их улучшения;	
выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с общение и взаимодействие общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		безопасности; упражнения для	условиях;		
упражнений. Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Выполнение ОРУ без предметами с общение и взаимодействие общение и общение и взаимодействие общение и общение и взаимодействие общение и общения и отдых в процессе общения и отдых в процессе общение и общения и отдых в процессе общения и отдых в процессе общение и общения и отдых в процессе общение и о		разогревания; основы			
Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с общение и взаимодействие различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Взаимопомощи и сопереживания;		выполнения гимнастических			
предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Взаимопомощи и сопереживания; Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		упражнений.			
различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. взаимопомощи и сопереживания; различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической сопереживания; нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; подготовки человека.		Выполнение ОРУ без	Активно включаться в	планировать собственную	представлять физическую культуру
бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. взаимопомощи и сопереживания; принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;		предметов и с предметами с	общение и взаимодействие	деятельность, распределять	
Упражнения с гимнастической доброжелатель-ности, скамейкой. взаимопомощи и сопереживания;		различными способами ходьбы,	со сверстниками на	нагрузку и отдых в процессе	физического развития и физической
скамейкой. взаимопомощи и сопереживания;		бега, прыжков, вращений.	принципах уважения и	ее выполнения;	подготовки человека.
сопереживания;		Упражнения с гимнастической	доброжелатель-ности,		
		скамейкой.	взаимопомощи и		
Выполнение ОРУ без Проявлять положительные организовывать факты истории развития физической			сопереживания;		
		Выполнение ОРУ без	Проявлять положительные	организовывать	факты истории развития физической
предметов и с предметами с качества личности и самостоятельную культуры, характеризовать ее роль и		предметов и с предметами с	качества личности и	самостоятельную	культуры, характеризовать ее роль и
различными способами ходьбы, управлять своими эмоциями деятельность с учетом значение в жизнедеятельности		различными способами ходьбы,	управлять своими эмоциями	деятельность с учетом	значение в жизнедеятельности
бега, прыжков, вращений. в различных требований ее безопасности, человека, связь с трудовой и		бега, прыжков, вращений.	в различных	требований ее безопасности,	человека, связь с трудовой и
Упражнения с гимнастической (нестандартных) ситуациях и сохранности инвентаря и военной деятельностью.		Упражнения с гимнастической	(нестандартных) ситуациях и	сохранности инвентаря и	военной деятельностью.
скамейкой. условиях; оборудования, организации		скамейкой.	условиях;	оборудования, организации	
места занятий;				места занятий;	
Лыжная подготовка. Активно включаться в видеть красоту движений, представлять физическую культуру		Лыжная подготовка.	Активно включаться в	видеть красоту движений,	представлять физическую культуру
Ознакомление с историей общение и взаимодействие выделять и обосновывать как средство укрепления здоровья,		Ознакомление с историей	общение и взаимодействие		как средство укрепления здоровья,
лыжного спорта. Основные со сверстниками на эстетические признаки в физического развития и физической			со сверстниками на	эстетические признаки в	физического развития и физической
правила соревнований. Одежда, принципах уважения и движениях и передвижениях подготовки человека.			принципах уважения и	_	
обувь и лыжный инвентарь. доброжелатель-ности, человека;			доброжелатель-ности,	_	

	Инструктаж по ТБ.	взаимопомощи и		
	T T	сопереживания;	~	
	Прохождение дистанции по	Проявлять дисциплиниро-	планировать собственную	бережно обращаться с инвентарем и
	прямой скользящим шагом.	ванность, трудолюбие и	деятельность, распределять	оборудованием, соблюдать
	Техника лыжных ходов,	упорство в достижении	нагрузку и отдых в процессе	требования техники безопасности к
	одновременный бесшажный	поставленных целей;	ее выполнения;	местам проведения.
	ход. Техника торможения			
	плугом.			
	Подъем скользящим шагом.			
	Прохождение дистанции 1 км			
	Спуски в основной стойке.			
	Подъем скользящим шагом.			
	Освоение техники лыжных	Проявлять положительные	находить ошибки при	оказывать посильную помощь и
	ходов, одновременный	качества личности и	выполнении учебных	моральную поддержку сверстникам
	бесшажный ход. Техника	управлять своими эмоциями	заданий, отбирать способы	при выполнении учебных заданий,
	торможения плугом.	в различных	их исправления;	доброжелательно и уважительно
	Подъем скользящим шагом	(нестандартных) ситуациях и		объяснять ошибки и способы их
	Прохождение дистанции от 1	условиях;		устранения.
	км до 3 км. Спуски в основной	,, , , , , , , , , , , , , , , , ,		J F
	стойке.			
	Выполнение поворотов и	Активно включаться в	обеспечивать защиту и	характеризовать физическую
	рисунков на снегу. В быстром	общение и взаимодействие	сохранность природы во	нагрузку по показателю частоты
	темпе проходить дистанцию	со сверстниками на	время активного отдыха и	пульса, регулировать ее
	800m.	принципах уважения и	занятий физической	напряженность во время занятий по
	000.27	доброжелатель-ности,	культурой;	развитию физических качеств.
		взаимопомощи и	1.51.2.15 p = 1.5	passimie quantisminimina ierza
		сопереживания;		
	Выполнение поворотов и	Проявлять положительные	организовывать	выполнять технические действия из
	рисунков на снегу. В быстром	качества личности и	самостоятельную	базовых видов спорта, применять их
	темпе проходить дистанцию	управлять своими эмоциями	деятельность с учетом	в игровой и соревновательной
	800м.	В	требований ее безопасности,	деятельности.
		различных (нестандартных)	сохранности инвентаря и	
		ситуациях и условиях;	оборудования, организации	
			места занятий;	

Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Прохождение дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м — скользящим. Уметь выполнять повороты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,
1	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		эффективно их исправлять.
Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	_ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

домашних заданий.	сопереживания;		
Совершенствование	Проявлять положительные	характеризовать явления	характеризовать физическую
попеременного двухшажного		(действия и поступки),	нагрузку по показателю частоты
одновременного бесшажного	управлять своими эмоциями	давать им объективную	пульса, регулировать ее
ходов.Передвижение на лыжа		оценку на основе освоенных	напряженность во время занятий по
3 км.	(нестандартных) ситуациях и	знаний и имеющегося опыта;	развитию физических качеств.
J KM.	условиях;	знании и имсющегося опыта,	развитию физических качеств.
Совершенствование	Проявлять	находить ошибки при	бережно обращаться с инвентарем и
попеременного двухшажного	и дисциплинированность,	выполнении учебных	оборудованием, соблюдать
одновременного бесшажного	трудолюбие и упорство в	заданий, отбирать способы	требования техники безопасности к
ходов. Значение занятий	достижении поставленных	их исправления;	местам проведения.
лыжным спортом для	целей;		
поддержания			
работоспособности.			
Выполнение подъёма	Активно включаться в	общаться и	оказывать посильную помощь и
«полуёлочкой». Торможение	общение и взаимодействие	взаимодействовать со	моральную поддержку сверстникам
«плугом». Виды лыжного	со сверстниками на	сверстниками на принципах	при выполнении учебных заданий,
спорта. Применение лыжных	принципах уважения и	взаимоуважения и	доброжелательно и уважительно
мазей.	доброжелатель-ности,	взаимопомощи, дружбы и	объяснять ошибки и способы их
	взаимопомощи и	толерантности;	устранения.
	сопереживания;		
	,		
Выполнение подъёма	Проявлять положительные	обеспечивать защиту и	измерять (познавать)
«полуёлочкой». Торможение	качества личности и	сохранность природы во	индивидуальные показатели
«плугом». Требования к одеж	це управлять своими эмоциями	время активного отдыха и	физического развития (длину и
и обуви занимающегося	в различных	занятий физической	массу тела), развития основных
лыжами.	(нестандартных) ситуациях и	культурой;	физических качеств.
	условиях;		

ion»	полнение подъёма олуёлочкой». Торможение пугом». Передвижение на жах 3 км.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
пере на	воение поворотов реступанием. Передвижение жах 3 км.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
пере на лыж Про	вершенствование поворотов веступанием. Передвижение жах 3 км. охождение дистанции 3 км. оный старт. Спуск и подъем оры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,
		достижении поставленных целей;	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
(Во. Озн воло	ортивные игры расторивные игры накомление с историей нейбола. Основные правила в в волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

	Oavanyu ta Hayisar i yibar i B	иодориям:		
	Основные приёмы игры в	условиях;		
	волейбол. Инструктаж по ТБ.	П	~	
1 1	Освоение стойки игрока.	Проявлять положительные	находить ошибки при	оказывать посильную помощь и
	Перемещения в стойке	качества личности и	выполнении учебных	моральную поддержку сверстникам
	приставными шагами боком,	управлять своими эмоциями	заданий, отбирать способы	при выполнении учебных заданий.
	лицом и спиной вперёд.	в различных	их исправления;	
		(нестандартных) ситуациях и		
		условиях;		
	Совершенствование ходьбы,	Активно включаться в	организовывать	бережно обращаться с инвентарем и
	бега и выполнение заданий	общение и взаимодействие	самостоятельную	оборудованием, соблюдать
	(сесть на пол, встать,	со сверстниками на	деятельность с учетом	требования техники безопасности к
	подпрыгнуть и др.).	принципах уважения и	требований ее безопасности,	местам проведения.
	Комбинации из освоенных	доброжелатель-ности,	сохранности инвентаря и	
	элементов техники	взаимопомощи и	оборудования, организации	
	передвижений (перемещения в	сопереживания;	места занятий;	
	стойке, остановки, ускорения)			
4	Освоение техники передачи	Проявлять положительные	видеть красоту движений,	взаимодействовать со сверстниками
	мяча сверху двумя руками на	качества личности и	выделять и обосновывать	по правилам проведения подвижных
	месте и после перемещения	управлять своими эмоциями	эстетические признаки в	игр.
	вперёд. Передачи мяча над	в различных	движениях и передвижениях	
	собой. То же через сетку	(нестандартных) ситуациях и	человека;	
		условиях;		
	Игра по упрощённым правилам	Активно включаться в	характеризовать явления	физическую культуру как средство
	мини-волейбола. Игровые	общение и взаимодействие	(действия и поступки),	укрепления здоровья, физического
	задания с ограниченным	со сверстниками на	давать им объективную	развития и физической подготовки
	числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и	принципах уважения и	оценку на основе освоенных	человека.
	на укороченных площадках.	доброжелатель-ности,	знаний и имеющегося опыта;	
		взаимопомощи и		
		сопереживания;		
	Упражнения по овладению и	Активно включаться в	управлять эмоциями при	бережно обращаться с инвентарем и
	совершенствованию в технике	общение и взаимодействие	общении со сверстниками и	оборудованием, соблюдать
	перемещений и владения мячом	со сверстниками на	взрослыми, сохранять	требования техники безопасности к
	типа бег с изменением	принципах уважения и	хладнокровие,	местам проведения.
	направления, скорости,	доброжелатель-ности,	сдержанность,	
	челночный бег с ведением и без	взаимопомощи и	рассудительность;	

ведения мяча. И	гра в мини- сопережива	аниа.		
водейбол.	гра в мини	ullin,		
. Стойка игрока. І	Терелвижения в Активно вы	ключаться в	характеризовать явления	физическую культуру как средство
стойке. Передача		взаимодействие	(действия и поступки),	укрепления здоровья, физического
руками сверху	со сверстни		давать им объективную	развития и физической подготовки
на месте и после	_	уважения и	оценку на основе освоенных	человека.
вперед. Встречн		тель-ности,	знаний и имеющегося опыта;	iciobeka.
эстафеты	взаимопом		Shahan a ameloner oex offsita,	
с передачами мя		'		
игры	на. Подвижные сопережные	ullin,		
с элементами в/б	5			
. Прямой нападак			находить ошибки при	организовывать и проводить со
после подбрасын		пированность,	выполнении учебных	сверстниками подвижные игры и
партнёром. Комб		не и упорство в	заданий, отбирать способы	элементы соревнований,
освоенных элеме		и поставленных	их исправления;	осуществлять их объективное
передача, удар; и			,	судейство.
элементов техни	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			ej delle i Be.
перемещений и і				
мячом.				
Стойка игрока. І	Тередвижения в Оказывать	бескорыстную	управлять эмоциями при	выполнять жизненно важные
стойке. Нижняя		оим сверстникам,	общении со сверстниками и	двигательные навыки и умения
мяча с расстояни		ними общий язык	взрослыми, сохранять	различными способами, в
сетки. Эстафеты		-	хладнокровие,	различных изменяющихся,
волейбол		1 ,	сдержанность,	вариативных условиях.
			рассудительность;	1
. Спортивные иг	ры (Футбол). Активно вы	ключаться в	оценивать красоту	находить отличительные
Ознакомление с		взаимодействие	телосложения и осанки,	особенности в выполнении
футбола. Основн	ные правила со сверстни	иками на	сравнивать их с эталонными	двигательного действия разными
игры в футбол.		уважения и	образцами;	учениками, выделять
Основные приём		тель-ности,		отличительные признаки и
футбол. Подвиж	_	ощи и		элементы.
освоения передв		ания;		
остановок. Инст				
. Освоение стойки		положительные	видеть красоту движений,	представлять физическую культуру
Перемещения в	стойке качества ли	ичности и	выделять и обосновывать	как средство укрепления здоровья,

		T	1 1
приставными шагами боком и	управлять своими эмоциями	эстетические признаки в	физического развития и физической
спиной вперёд, ускорения,	в различных	движениях и передвижениях	подготовки человека.
старты из различных	(нестандартных) ситуациях и	человека;	
положений.	условиях;		
Стойка игрока. Перемещения в	Проявлять	анализировать и объективно	бережно обращаться с инвентарем и
стойке приставными шагами	дисциплинированность,	оценивать результаты	оборудованием, соблюдать
боком и спиной вперёд,	трудолюбие и упорство в	собственного труда,	требования техники безопасности к
ускорения, старты из	достижении поставленных	находить возможности и	местам проведения.
различных положений. Игра в	целей;	способы их улучшения;	
мини-футбол.			
Ведение мяча по прямой с	Оказывать бескорыстную	планировать собственную	бережно обращаться с инвентарем и
изменением направления	помощь своим сверстникам,	деятельность, распределять	оборудованием, соблюдать
движения и скорости ведения	находить с ними общий язык	нагрузку и отдых в процессе	требования техники безопасности к
без сопротивления защитника	и общие интересы;	ее выполнения;	местам проведения.
ведущей и неведущей ногой.	-		-
Игра в мини-футбол.			
Выполнение ударов по воротам	Проявлять положительные	видеть красоту движений,	представлять физическую культуру
указанными способами на	качества личности и	выделять и обосновывать	как средство укрепления здоровья,
точность (меткость) попадания	управлять своими эмоциями	эстетические признаки в	физического развития и физической
мячом в цель. Игра в мини-	в различных	движениях и передвижениях	подготовки человека.
футбол.	(нестандартных) ситуациях и	человека;	
	условиях;	,	
Комбинации из освоенных	Проявлять	анализировать и объективно	бережно обращаться с инвентарем и
элементов: ведение, удар (пас),	дисциплинированность,	оценивать результаты	оборудованием, соблюдать
приём мяча, остановка, удар по	трудолюбие и упорство в	собственного труда,	требования техники безопасности к
воротам . Игра по упрощённым	достижении поставленных	находить возможности и	местам проведения.
правилам на площадках разных	целей;	способы их улучшения;	•
размеров. Игры и игровые			
задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			
Лёгкая атлетика.	Проявлять положительные	управлять эмоциями при	организовывать и проводить со
Совершенствование техники	качества личности и	общении со сверстниками и	сверстниками подвижные игры и
высокого старта (от10- до 15м),	управлять своими эмоциями	взрослыми, сохранять	элементы соревнований.
бег с ускорением (от 30- до	в различных	хладнокровие,	
40м). Встречная эстафета.	(нестандартных) ситуациях и	сдержанность,	
Инструктаж по Т.Б.	условиях;	рассудительность;	

	Совершенствование техники	Активно включаться в	находить ошибки при	выполнять жизненно важные
	высокого старта (от 10-до 15м),	общение и взаимодействие	выполнении учебных	двигательные навыки и умения
	бег с ускорением (от 30- до	со сверстниками на	заданий, отбирать способы	различными способами, в
	40м). Встречная эстафета.	принципах уважения и	их исправления;	различных изменяющихся,
	Правильная и неправильная	доброжелатель-ности,		вариативных условиях.
	осанка. Упражнения для	взаимопомощи и		
	сохранения и поддержания	сопереживания;		
	правильной осанки с предметом			
	на голове.			
	Совершенствование техники	Активно включаться в	находить ошибки при	выполнять жизненно важные
	высокого старта (от 10-	общение и взаимодействие	выполнении учебных	двигательные навыки и умения
	до15м),бег по дистанции,	со сверстниками на	заданий, отбирать способы	различными способами, в
	специальные беговые	принципах уважения и	их исправления;	различных изменяющихся,
	упражнения. Упражнения для	доброжелатель-ности,		вариативных условиях.
	укрепления мышц стопы.	взаимопомощи и		
		сопереживания;		
	Совершенствование техники	Проявлять	обеспечивать защиту и	бережно обращаться с инвентарем и
	высокого старта (от 10- до 15м),	дисциплинированность,	сохранность природы во	оборудованием, соблюдать
	бег с ускорением (от 30- до	трудолюбие и упорство в		требования техники безопасности к
	40м),финиширование.	достижении поставленных	время активного отдыха и занятий физической	местам проведения.
	Зрение. Гимнастика для глаз.	целей;	культурой;	местам проведения.
	Бег на результат	Проявлять	управлять эмоциями при	находить отличительные
	(60м).специальные беговые	проявлять дисциплинированность,	общении со сверстниками и	особенности в выполнении
	упражнения. Психологические	трудолюбие и упорство в	взрослыми, сохраняя	двигательного действия разными
	особенности возрастного	достижении поставленных		_
	•	целей;	хладнокровие,	учениками, выделять
	развития.	целеи,	сдержанность,	отличительные признаки и
	Саранизматрарамиа тамин	Arminio principal	рассудительность;	элементы.
1 1	Совершенствование техники	Активно включаться в	организовывать	оказывать посильную помощь и
	прыжков в длину с 7-9 шагов	общение и взаимодействие	самостоятельную	моральную поддержку сверстникам

разбега. Метание теннисного	со сверстниками на	деятельность с учетом	при выполнении учебных заданий,
мяча с места на дальность	принципах уважения и	требований ее безопасности,	доброжелательно и уважительно
отскока от стены, на заданное	доброжелатель-ности,	сохранности инвентаря и	объяснять ошибки и способы их
расстояние, на дальность, в	взаимопомощи и	оборудования, организации	устранения.
коридор 5—6 м, в	сопереживания;	места занятий;	
горизонтальную и			
вертикальную цель (1 х 1 м) с			
расстояния 6—8 м.			
Совершенствование техники	Проявлять положительные	планировать собственную	оказывать посильную помощь и
прыжков в длину с 7-9 шагов	качества личности и	деятельность, распределять	моральную поддержку сверстникам
разбега. Метание теннисного	управлять своими эмоциями	нагрузку и отдых в процессе	при выполнении учебных заданий,
мяча с места на дальность	в различных	ее выполнения;	доброжелательно и уважительно
отскока от стены, на заданное	(нестандартных) ситуациях и	ĺ	объяснять ошибки и способы их
расстояние, на дальность, в	условиях;		устранения.
коридор 5—6 м, в	,		
горизонтальную и			
вертикальную цель (1 х 1 м) с			
расстояния 6—8 м.			
Совершенствование техники	Проявлять	общаться и	подавать строевые команды, вести
прыжков в высоту с 3-5 шагов	дисциплинированность,	взаимодействовать со	подсчет при выполнении
разбега. Метание теннисного	трудолюбие и упорство в	сверстниками на принципах	общеразвивающих упражнений.
мяча с места на дальность	достижении поставленных	взаимоуважения и	упризиления упримителия
отскока от стены, на заданное	целей;	взаимопомощи, дружбы и	
расстояние, на дальность с 4—5	4.000,	толерантности;	
бросковых шагов.		Tonopunitiooni,	
Совершенствование техники	Проявлять положительные	характеризовать явления	находить отличительные
прыжков в высоту с 3-5 шагов	качества личности и	(действия и поступки),	особенности в выполнении
разбега. Метание теннисного	управлять своими эмоциями	давать им объективную	двигательного действия и разными
мяча с места на дальность	в различных	оценку на основе освоенных	учениками, выделять
отскока от стены, на заданное	(нестандартных) ситуациях и	знаний и имеющегося опыта;	отличительные признаки и
расстояние, на дальность с 4—5	условиях;	,	элементы.
бросковых шагов. Зачёт	, ,		
openiezzan zam ezi en 101			
Спортивные и народные	Активно включаться в	организовывать	выполнять жизненно важные
игры.	общение и взаимодействие	самостоятельную	двигательные навыки и умения

Выполнение ОРУ в движении.	со сверстниками на	деятельность с учетом	различными способами, в
Совершенствование	принципах уважения и	требований ее безопасности,	различных изменяющихся,
технических действий защиты.	доброжелательности,	сохранности инвентаря и	вариативных условиях.
Учебные игры в футбол и	взаимопомощи и	оборудования, организации	
лапту.	сопереживания;	места занятий;	
Выполнение ОРУ на месте.	Проявлять	управлять эмоциями при	бережно обращаться с инвентарем и
Совершенствование	дисциплинированность,	общении со сверстниками и	оборудованием, соблюдать
технических действий защиты.	трудолюбие и упорство в	взрослыми, сохранять	требования техники безопасности к
Лапта.	достижении поставленных	хладнокровие,	местам проведения.
«Выбей соперника»,	целей;	сдержанность,	•
«Кто быстрее». Футбол.	·	рассудительность;	
Учебные игры в футбол и лапту	Проявлять	анализировать и объективно	находить отличительные
с заданиями. Физическое	дисциплинированность,	оценивать результаты	особенности в выполнении
самовоспитание. Влияние	трудолюбие и упорство в	собственного труда,	двигательного действия разными
физических упражнений на	достижении поставленных	находить возможности и	учениками, выделять
основные системы организма	целей;	способы их улучшения;	отличительные признаки и
			элементы.
Выполнение ОРУ на месте.	Активно включаться в	находить ошибки при	характеризовать физическую
Совершенствование техники,	общение и взаимодействие	выполнении учебных	нагрузку по показателю частоты
тактики игры.	со сверстниками на	заданий, отбирать способы	пульса, регулировать ее
Учебные игры в футбол и	принципах уважения и	их исправления;	напряженность во время занятий по
лапту.	доброжелатель-ности,		развитию физических качеств.
	взаимопомощи и		
	сопереживания;		
Выполнение ОРУ на месте.	Проявлять положительные	планировать собственную	оказывать посильную помощь и
Совершенствование	качества личности и	деятельность, распределять	моральную поддержку сверстникам
технических действий защиты.	управлять своими эмоциями	нагрузку и отдых в процессе	при выполнении учебных заданий,
Лапта.	в различных	ее выполнения;	доброжелательно и уважительно
«Выбей соперника»,	(нестандартных) ситуациях и		объяснять ошибки.
«Кто быстрее». Футбол.	условиях;		
Выполнение ОРУ в движении.	Активно включаться в	видеть красоту движений,	бережно обращаться с инвентарем и
Совершенствование	общение и взаимодействие	выделять и обосновывать	оборудованием, соблюдать
технический действий в	со сверстниками на	эстетические признаки в	требования техники безопасности к
нападении.	принципах уважения и	движениях и передвижениях	местам проведения.
Учебные игры в футбол и	доброжелательности,	человека;	

лапту.	взаимопомощи и сопереживания;		
Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технический действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
Совершенствование технический действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. Итоговый контроль.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
Выплнение ОРУ в движении. Совершенствование технический действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

_	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			·
	4	Учебные игры в футбол и	Проявлять положительные	планировать собственную	представлять физическую культуру
		лапту. Основные правила для	качества личности и	деятельность, распределять	как средство укрепления здоровья,
		проведения самостоятельных	управлять своими эмоциями	нагрузку и отдых в процессе	физического развития и физической
		занятий.	в различных	ее выполнения;	подготовки человека.
		Адаптивная физическая	(нестандартных) ситуациях и		
		культура.	условиях;		
	4	Учебные игры в футбол и	Оказывать бескорыстную	видеть красоту движений,	взаимодейство-вать со
		лапту. Подбор спортивного	помощь своим сверстникам,	выделять и обосновывать	сверстниками по правилам
		инвентаря для занятий	находить с ними общий язык	эстетические признаки в	проведения подвижных игр и
		физическими упражнениями в	и общие интересы.	движениях и передвижениях	соревнований.
		домашних условиях.		чел.	