

Министерство образования и науки Республики Бурятия
МО «Хоринский район»
МБОУ «Тохорюктинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ


Директор школы

Д.Д. Дашинимаева

Приказ № 34 от «31» 08.2020 г.

8

Рабочая программа

Предмет: *Физическая культура*

Класс: 5

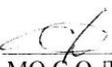
Количество часов: 68

Тип программы: *общеобразовательный*

Уровень: *базовый*

ФИО учителя: *Данзанов Тумэн Дабаевич*

на **2020-2021** учебный год

Рассмотрено: 

Руководитель МО С.О. Дашиев

Протокол № ___ от «31» 08. 2020 г.

Согласовано: 

Зам. дир. по УВР Б.Б. Эжинов

«31» 08. 2020 г.

у. Тохорюкта
2020

Рабочая программа по физической культуре 5 класс

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889), основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Тохорюктинская СОШ". На изучение предмета отводится 2 часа в неделю (34 учебных недель). Итого 68 часов за учебный год.

1. Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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 (отклоняющегося) 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 речи, 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 наполнения;

- 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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание программы

Основы знаний(в процессе уроков- 6 ч.) : Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики(13ч.) : Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Лёгкая атлетика(14ч.) : Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры(28ч.) :

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Лыжная подготовка(13ч.) Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	6 (в процессе уроков)
2.	Тема «Спортивные игры» (28 часов): «Баскетбол», «Волейбол»	14 14
3.	Гимнастика с основами акробатики	13
4.	Легкая атлетика	14
5.	Лыжная подготовка	13
	Итого:	68

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п / п	Тема урока	Планирование	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1нед сент	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	2нед сент	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

			<p>скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье</p>			
3	<p>Бег 30м. Специальные беговые упражнения Тестирование - бег 30м.</p>	<p>2 нед сент</p>	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.</p>	<p>Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
4.	<p>Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки.</p>	<p>2 нед сент</p>	<p>Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный</p>	<p>Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.</p>	<p>Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

			бег. Передача эстафетной палочки			
5.	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	3 нед сент	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений .	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях,
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	3 нед сент	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные	Применяют прыжковые упражнения .	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

			беговые упражнения.			
7.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.	4 нед сент	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
8	Бег 1000 м на результат.	5 нед сент	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
9	История физической культуры. И	5 нед сент	Мифы и легенды о зарождении	Овладение умениями организовать	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за

	<p>От при проведении занятий по баскетболу. Стойка и передвижения игроков.</p>		<p>Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Правила ТБ при игре вб/б.</p>	<p>ь здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p>	<p>устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
10	<p>Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>1 нед окт</p>	<p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, бно,</p>	<p>Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: общеучебные -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативноесотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,</p>

			Игра в мини-баскетбол.	выявляя и устраняя типичные ошибки.		установка на здоровый образ жизни
1 1	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.	1 нед окт	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
1 2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Тестирование – наклон вперед, стоя	2 нед окт	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Пра	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

			вила соревнований.			
1 3	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	2 нед окт	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
1 4	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	2 нед окт	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

			Игра в мини-баскетбол.	ошибки.		
1 5	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	3 нед окт	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
1 6	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	4 нед окт	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
1 7	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	4 нед окт	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества –	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

			эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	мяча двумя руками сверху.	задавать вопросы, строить высказывание	
1 8	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	5не докт	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя рука-ми сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и ли-нейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвиться

19	<p>Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	5не д окт	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.</p>	<p>Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы</p>
20	<p>ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.</p>	2 нед ноя б	<p>Перестроение из колонны по одному-му в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значе-</p>	<p>Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач</p>

			<p>ниегимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.</p>			
2 1	<p>Строевые упражнения. Подтягивания в висе.</p>	2 нед ноя б	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами».</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»</p>
2 2	<p>Вис лежа, вис присев. Развитие</p>	3 нед ноя	<p>Перестроение из колонны по одному в</p>	<p>Различают строевые команды,</p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

	силовых способностей.	б	<p>колонну по четыре дробления и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Вере-вочка под ногами».</p>	<p>чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).</p>	<p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания</p>	
2 3	<p>Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.</p>	3 нед ноя б	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные</p>	<p>Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений . Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).</p>		<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

			висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнени е подтягиван ия в висе.		
2 4	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	4 нед ноя б	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастически ми палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Выполнять комплексы общеразвив ающих, оздо- ровительны х и корриги- рующих упражнений , учитывающ их индивидуал ь-ные способ- ности и осо- бенности, состояние здоровья	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2 5	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	4 нед ноя б	Перестроение из колонны но дна и колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с	Овладение умениями организоват ь здоровьесбе регающую жизнедеате льность (режим дня,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			гимнастически палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	утренняя зарядка)		представлений о нравственных нормах
2 6	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.	5 нед ноя б	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2 7	Опорный прыжок. Перестроения.	1 нед дек	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь,	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

			слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	выполнение комплекса ОРУ с обручем.	познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
2 8	Акробатика. Кувырок вперед.	2 нед дек	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений . Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений .	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
2 9	Кувырки вперед и назад.	2 нед дек	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная	Расширение двигательного опыта за счет упражнений , ориентиров	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

			игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	анных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
3 0	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	3 нед дек	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3 1	Оценка техники выполнения кувырков,	3 нед дек	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки	Расширение двигательного опыта за счет	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

	стойки па лопатках.		вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	упражнений , ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
3 2	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	4 нед дек	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

			Развитие координационных качеств.			
3 3	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	4 нед дек	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Овладение основами технических действий, приёмами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
3 4	Режим дня, его основное содержание и правила планирования . ИОТ при проведении занятий по	2 нед нв	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. ИОТ при проведении занятий по	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	лыжной подготовке.		лыжной подготовке.	ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения режима дня, его основное содержание и правила планирования.		
3 5	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	2 неделя нв	Повороты в движении. Техника попеременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 6	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	2 неделя нв	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

				функциональных возможностей организма.		
3 7	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	3 неделя нв	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3 8	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценкатехник и передачи мяча двумя руками сверху.	3 неделя нв	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 9	Одновременный двушажный ход	4 неделя нв	Совершенствовать технику одновременного одношажного	Расширение двигательного опыта за счет	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			хода и одновременного двушажного хода. Пройти дистанцию 2 км.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	4 нед нв	Стойка игрока. Передвижения в стойке, Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4	Спуски и	5не	Спуски и	Описывают	Р.- формирование умения планировать,	Развитие навыков

1	подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».	дн в	подъемы в средней стойке. Подъем «полуелочкой».	технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 2	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1 нед фев р	На учебном круге (500 м.) совершенствование техники ранее изученных ходов. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 3	Торможение и поворот упором.	2 нед фев р	Торможение и поворот упором. Совершенствование техники скользящего шага в гору. Прохождение дистанции 2 км	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 4	Спуски и подъемы. Торможение и поворот	2 нед фев р	Торможение и поворот упором. Совершенствование	Формирование навыка систематического	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не

	упором.		ание техники скользящего шага в гору. Подъем «елочкой».	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 5	Прохождение дистанции 2 км на время.	2 нед фев р	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
4 6	Скользящий шаг в гору.	3 нед фев р	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости: повторные	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

			отрезки 2-3 раза x 300 м.	основных физических качеств		
4 7	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	3 нед фев р	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол	Овладение умениями организовать здоровьесбе регающую жизнедеате льность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровител ьные мероприяти я	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осущест-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 8	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	4 нед фев р	Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятел ьно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через	4 нед фев р	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя	Овладение основами технически х действий, приёмами и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

	зону.		руками над собой и на сетку. Эстафеты.	физическим и упражнениями из базовых видов спорта	отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
50	Техника конькового хода	5 нед фев р	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью.	Овладение основами технических действий, приемами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
51	Соревнование по лыжным гонкам: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль.	1 нед мар т	Техника конькового хода и ранее изученных ходов.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
52	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и	2 нед мар т	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с	Взаимодействуют со сверстниками в	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.		изменени-ем скорости и вы-соты отскока. Бросок двумя ру-ками снизу после ловли мяча. Пози-ционнонападе-ние (5 : 0) без из-менения позиции игроков. Игра.	процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргумен-тиро-вать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 3	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2 нед мар т	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	Овладение основами техниче-ски х действий, приёмами и физическим и упражнения ми из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 4	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	3 нед мар т	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Овладение основами техниче-ски х действий, приёмами и физическим и упражнения	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

			Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	ми из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности;	конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
5 5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	5 нед мар т	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Техника безопасности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5 6	Оценка техники приема мяча снизу двумя	5 нед мар т	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на	Овладение основами технических действий,	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.		сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	приёмами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 7	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	5 нед мар т	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Техника безопасности	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5 8	Передачи мяча сверху двумя руками	1 неда пр	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Описывают технику изучаемых	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Развитие этических качеств, доброжелательности и

	в парах через сетку.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Техника безопасности	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
59	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1 неда пр	Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Овладение основами технических действий, приемами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельностью	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
60	Бросок одной рукой от плеча на месте.	2 неда пр	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой	Овладение основами технических действий,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.

	Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок).		от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Техника безопасности.	приёмами и физическим и упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	ь общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6 1	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	2 неда пр	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
6 2	Бросок двумя руками от	3 неда	Стойка и передвижения	Описывают технику	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие этических качеств,

	головой в движении. Вырывание и выбивание мяча.	пр	игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
6 3	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения	4 неда пр	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
6 4	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	1 нед май	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из

			Инструктаж по ТБ.			спорных ситуаций
6 5	Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Те стирование - бег 30м.	1 нед май	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
6 6	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	3 нед май	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
6 7	Бег на результат (60 м). Специальн	3 нед май	Бег на результат (60 м).	Расширение двигательного опыта за	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные–	Самоопределение – осознание своей этнической

	ые беговые упражнения.		Специальные беговые упражнения.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
6 8	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	3 нед май	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Дашинамаева Дарима Доржиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022