


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МБОУ "СОШ №6"

МБОУ СОШ № 6 г. Дальнереченск

<p>РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей Руководитель МО _____ (Палыга Н.В.) Протокол № 4 _____ от " 27 " _____ июня _____ 2022 ____ г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ (Слепкова Н.А.) от " 10 " _____ июля _____ 2022 ____ г.</p>	<p> " 10 " _____ июля _____ 2022 ____ г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 32105)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Тресковская Светлана Александровна
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

Вариативные модули, 3 часа в неделю (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры». **Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание.

Система патриотического воспитания включает в себя:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- историко-краеведческое воспитание;
- спортивное-досуговое воспитание;

Целью гражданско-патриотического и нравственного направлений является формирование гражданской позиции учащихся, нравственных норм поведения, ответственности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству.

Одно из самых серьезных отношений в школе к организации спортивных мероприятий. Спортивно-патриотическое направление включает в себя: участие в городских, районных и областных соревнованиях, проведение школьных соревнований.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ

к календарно-тематическому планированию

Сентябрь	
Октябрь	
Ноябрь	
Декабрь	
Январь	
Февраль	
Март	
Апрель	
Май	
Всего	68

I четверть	16
II четверть	14
III четверть	20
IV четверть	18
Всего	68

I полугодие	
II полугодие	
Всего	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ для 5-х классов 2021-2022 учебном году

1	2	3	4	5	6	7	8
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	Характеристика основной деятельности ученика и требования к уровню подготовленности (УУД)	Вид контроля	Корректировка
I – четверть (16 ч)							
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Физическое развитие человека. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Определение понятия физическое развитие человека. Профилактика травматизма – инструктаж по ТБ. Комплекс УГГ. Специальные беговые упражнения. Виды и техника старта. Техника старта с опорой на одну руку. Техника прыжка в длину с места. Линейная эстафета.	5а 5б 5в	Предметные: повторяют правила поведения на уроке в спортивном зале и на спортивной площадке, правила ТБ на уроках физической культуры; повторяют технику выполнения высокого старта и прыжка в длину с места, изучают технику старта с опорой на одну руку. Личностные: ориентируются в понятии «физическая культура», формируют положительное отношение к урокам физкультуры. Регулятивные: учатся организовывать себя и свое рабочее место, контролировать и оценивать свои действия, поведение. Познавательные: узнают о физическом развитии человека, от каких факторов оно зависит, как измеряется. Коммуникативные: учатся слушать, запоминать, анализировать, задавать вопросы, отвечать на вопросы учителя.	Фронтальный, визуальный	
2	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Лёгкая атлетика: Спринтерский бег. Развитие быстроты и выносливости	Специальные беговые упражнения на месте и с перемещением. Учёт техники старта с опорой на одну руку. Бег с преследованием с высокого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости, медленный бег 2 мин.	5а 5б 5в	Предметные: учатся выполнять строевые упражнения, овладевают техникой высокого старта, знакомятся с дыхательными упражнениями. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни, выполнять беговые упражнения. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Фронтальный, визуальный	
3		Лёгкая атлетика: Спринтерский бег. Развитие быстроты и выносливости	Специальные беговые упражнения на координационной лестнице. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча с места (техника). Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин.	5а – 11.09 5б – 11.09	Предметные: учатся выполнять строевые и беговые упражнения, овладевают техникой высокого старта, выполнением дыхательных упражнений. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре, соблюдают дисциплину на уроке. Регулятивные: учатся удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем, определяют свои действия при командах. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места	

					Коммуникативные: совершенствуют навыки взаимодействия друг с другом, соблюдая правила безопасности.		
4	Лёгкая атлетика: Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые упражнения. Техника челночного бега 3x10м. Броски набивных мячей. Метание мяча на заданное расстояние и в цель. Развитие выносливости, медленный бег до 3 мин.	5а – 14.09 5б – 14.09	Предметные: овладеют техникой челночного бега и высокого старта, техникой беговых упражнений, дыхательной гимнастикой, разучивают технику метания мяча. Личностные: адекватная мотивация, получают первичные умения оценки своих результатов. Регулятивные: учатся организовывать рабочее место с применением установленных правил, определяют свои действия при командах. Познавательные: учатся использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: учатся поддерживать друг друга в учебных заданиях и играх.	Стартовый контроль: бег 30 м с высокого старта		
5	Лёгкая атлетика: Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Челночный бег 3x10м. Метание мяча на заданное расстояние и в цель. Развитие выносливости, медленный бег до 4 мин.	5а – 18.09 5б – 18.09	Предметные: повторяют технику прыжка в длину с разбега, закрепляют технику метания мяча. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке. Познавательные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.		
6	Лёгкая атлетика: Выносливость – важное двигательное качество	Специальные беговые упражнения на координационной лестнице. Учёт в беге на 2000 м без учёта времени. Развитие игровой выносливости в игре «Перестрелка».	5а – 21.09 5б – 21.09	Предметные: развивают выносливость, учатся распределять силы по дистанции, чередовать бег с ходьбой, осваивать навыки по самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам и командам учителя. Познавательные: узнают способы восстановления сил после физической нагрузки. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль: бег 2000 м без учёта времени либо 400 м в зале		
7	Лёгкая атлетика: Прыжок в высоту с	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Учет техники метания мяча с	5а – 25.09 5б – 25.09	Предметные: осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Совершенствуют технику беговых и прыжковых упражнений, разучивают технику прыжка в длину с разбега.	Учет техники метания мяча с 3-х шагов разбега		

		разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	3-х шагов разбега. Прыжок в высоту с разбега: отталкивание и приземление. Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин.		Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, адекватно воспринимают результат в прыжках в длину с разбега. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам, анализировать полученный результат, учатся контролировать и оценивать свои действия на уроке. Познавательные: знакомятся с техникой прыжка в длину с разбега и правилами соревнований в метании лёгкоатлетических снарядов. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
8		Лёгкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Прыжок в высоту с разбега: разбег, отталкивание и приземление.	5a – 28.09 56 – 28.09	Предметные: развивают скоростно-силовые качества и выносливость, совершенствуют технику выполнения специальных прыжковых упражнений, прыжка в длину с разбега. Личностные: учатся терпеть усталость, учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, адекватно воспринимают результат в метании мяча. Регулятивные: учатся удерживать познавательную задачу и выполнять действия по установленным правилам, анализировать полученный результат. Познавательные: узнают правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения стоя	
9		Лёгкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Учёт техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	5a – 02.10 56 – 02.10	Познавательные: узнают правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учёт в прыжках в высоту: <u>Мальчики:</u> «5» - 105 «4» - 95 «3» - 85	<u>Девочки:</u> «5» - 95 «4» - 85 «3» - 80
10	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика и лазание по канату	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на силу и гибкость. Кувырки вперёд и назад.	5a – 05.10 56 – 05.10	Предметные: закрепляют знания гимнастической терминологии, разучивают, закрепляют и совершенствуют размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две, повороты переступанием; Закрепляют и совершенствуют способы лазания и перелезания, элементы акробатики, равновесия, упражнения в висах и упорах, осваивают новый вид опорного прыжка; учатся описывать технику разучиваемых упражнений и выявлять характерные ошибки. Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и	Стартовый контроль: поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа	
11		Акробатика, равновесие и лазание по канату	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Соединение акробатических упражнений	5a – 09.10 56 – 09.10	Личностные: формируют осанку посредством строевых и гимнастических упражнений; соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений, правила страховки и	Учёт техники кувырка вперёд	

			в комбинацию. Лазание по канату.		<p>самостраховки; проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций, в опорном прыжке, в лазании по канату.</p> <p>Регулятивные: запоминают технику выполнения строевых и акробатических упражнений; осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений строевой подготовки, акробатических упражнений, лазания и перелезания, висов и упоров; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают о влиянии гимнастических и строевых упражнений на осанку, развивают познавательную активность в областях: акробатика, опорные прыжки, упражнения на перекладине и гимнастическом бревне.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях групповой деятельности.</p>		
12	Акробатика, равновесие и лазание по канату	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание акробатического соединения. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	5а – 12.10 5б – 12.10	Учёт выполнения кувырка назад			
13	Акробатика, равновесие и лазание по канату	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с обручами. Закрепление акробатической комбинации. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Висы и упоры.	5а – 16.10 5б – 16.10	Стартовый контроль: подтягивание			
14	Акробатика, висы и упоры, опорный прыжок	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с обручами. Акробатическая комбинация. Висы и упоры. Опорный прыжок.	5а – 19.10 5б – 19.10	Учёт выполнения акробатической комбинации			
15	Висы и упоры, опорный прыжок	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с гантелями. Висы и упоры. Совершенствование техники опорного прыжка. Полоса препятствий.	5а – 23.10 5б – 23.10	Учёт выполнения опорного прыжка			
16	Урок – соревнование «Полоса препятствий»	Теоретический зачёт по разделу «Гимнастика». Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с гантелями. Висы и упоры. Полоса препятствий.	5а – 26.10 5б – 26.10	Учёт прохождения полосы препятствий			

Всего часов в четверти: 16

II – четверть (14 ч)

17/1	Физическое совершенствование. Подвижные и спортив-	Баскетбол: стойки, передвижения и остановки игрока	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повторение правил баскетбола. Стойки, передвижения, остановки	5а – 09.11 5б – 09.11	Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры	Текущий, визуальный, фронтальный	
------	---	--	--	--------------------------	--	----------------------------------	--

	ные игры (баскетбол).		прыжком. УИ.		баскетбол. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила баскетбола и учатся соблюдать их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: получают сведения из истории баскетбола, знакомятся с новыми приёмами игры; узнают новые игровые комбинации.. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности, адекватно оценивать свои результаты.		
18/2		Баскетбол: передвижения остановки игрока, ведение мяча	Упражнения из комплекса «Школа мяча». Передвижения, остановка прыжком, передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. УИ.	5а – 13.11 5б – 13.11		Текущий, визуальный, фронтальный	
19/3		Баскетбол: ведение и бросок мяча	Упражнения из комплекса «Школа мяча». Передвижения, остановка на два шага, передачи мяча в парах и тройках с сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо с места. УИ.	5а – 16.11 5б – 16.11		Учёт техники передачи мяча	
20/4		Баскетбол: сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок.	Упражнения из комплекса «Школа мяча». Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча с перемещением. Сочетание приемов б/б: ведение-остановка-бросок. УИ.	5а – 20.11 5б – 20.11		Учёт техники ведения мяча в движении	
21/5		Баскетбол: сочетание приёмов: ведение-два шага-бросок.	Упражнения из комплекса «Школа мяча». Ведение мяча с изменением высоты отскока. Сочетание приемов б/б: ведение-два шага-бросок. УИ.	5а – 23.11 5б – 23.11		Учёт выполнения броска в кольцо с места одной рукой	
22/6		Баскетбол: взаимодействие игроков	Совершенствование разученных приёмов. Бросок мяча одной рукой с места. Передачи и броски в кольцо с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков. УИ.	5а – 27.11 5б – 27.11		Текущий, визуальный, фронтальный	
23/7		Баскетбол: быстрый прорыв	Совершенствование разученных приёмов. Знакомство с быстрым прорывом. Комбинация: отдал-выйди. УИ по	5а – 30.11 5б – 30.11		Текущий, визуальный, фронтальный	

			упрощенным правилам.				
24/8		Баскетбол: быстрый прорыв	Совершенствование разученных приёмов. Знакомство с быстрым прорывом. Комбинация: отдал-выйди. Игровая связка: ловля-передача-перемещение-ловля-бросок. УИ по упрощенным правилам. ОРУ.	5a – 04.12 56 – 04.12			Текущий, визуальный, фронтальный
25/9	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (волейбол).	Волейбол: стойки и перемещения	История и правила игры волейбол. Стойки игрока. Перемещения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	5a – 07.12 56 – 07.12	Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры волейбол. Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Регулятивные: запоминают правила волейбола и учатся соблюдать их в процессе игровой деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Познавательные: узнают сведения из истории волейбола, знакомятся с приёмами баскетбола и правилами игры; учатся подготавливать площадку для проведения игры. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности, адекватно оценивать свои результаты.		Текущий, визуальный, фронтальный
26/10		Волейбол: перемещения, передачи	Перемещения влево, вправо, вперед, назад. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. УИ.	5a – 11.12 56 – 11.12			Текущий, визуальный, фронтальный
27/11		Волейбол: перемещения, подача мяча, передача	Перемещения влево, вправо, вперед, назад. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. УИ.	5a – 14.12 56 – 14.12			Учёт выполнения перемещений
28/12		Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Расстановка игроков. УИ.	5a – 18.12 56 – 18.12			Учёт выполнения передачи мяча двумя руками сверху
29/13		Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Приём мяча после подачи. Расстановка игроков и передвижение по зонам. УИ.	5a – 21.12 56 – 21.12			Учёт выполнения нижней прямой подачи
30/14		Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Приём мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. УИ.	5a – 25.12 56 – 25.12			Учёт выполнения приёма мяча после подачи

Всего часов в четверти:14

III – четверть (20 ч)

31/1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Рассказ о возрождении Олимпийских игр. Виды спорта в программе летних и зимних Олимпийских игр. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Примерка и подбор лыжной экипировки.	5a – 11.01 5б – 11.01	Предметные: знакомятся историей зарождения зимних Олимпийских игр, именами советских и российских олимпийцев. Личностные: показывают знания о олимпийских играх, пересказывают прочитанные истории о советских и российских олимпийцах, рекордах, видах зимней и летней Олимпиады. Регулятивные: регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими при ответах на вопросы и в ходе беседы. Познавательные: узнают о истории и значении зимних Олимпийских игр, имена советских и российских олимпийцев и паралимпийцев. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности.	Текущий, визуальный, фронтальный	
32-33/ 2-3	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка: Одновременные и попеременные лыжные ходы.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному двухшажному ходу.	5a – 15.01 5б – 15.01	Предметные: учатся применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, переносить и надевать лыжный инвентарь; осваивают универсальные умения передвижения на лыжах разными способами, подъёмы и спуски. Личностные: соблюдают правила ТБ и дисциплины при передвижении на лыжах в колонне; выполняют организующие команды стоя на месте и при передвижении; проявляют выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения; проявляют внимание и взаимовыручку к одноклассникам. Регулятивные: учатся описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками; демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов; демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; применять разученный способ	Текущий, визуальный, фронтальный	
34-35/ 4-5		Лыжная подготовка: Одновременные и попеременные лыжные ходы.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование подъёмов и спусков.	5a – 22.01 5б – 22.01		Учёт техники попеременного двухшажного хода	
36-37/ 6-7		Лыжная подготовка: Подъёмы и спуски	Обучение одновременному одношажному ходу. Совершенствование подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 2 км с применением разученных ходов.	5a – 29.01 5б – 29.01		Учёт техники одновременного бесшажного хода	
38-39/ 8-9		Лыжная подготовка: Подъёмы, спуски, торможения и	Совершенствование спуска в средней стойке. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 3 км.	5a – 05.02 5б – 05.02		Учёт техники подъема «ёлочкой»	

		повороты			<p>передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности; совершенствуют универсальные умения по самостоятельному применению разных способов передвижения на лыжах в зависимости от характера лыжной трассы; регулируют эмоции в процессе учебной деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Познавательные: узнают как правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий, правил и требований безопасности.</p> <p>Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>		
40-41/ 12-13		Лыжная подготовка: Подъёмы, спуски, торможения и повороты	Совершенствование спусков, торможений плугом и поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 3 км с применением разученных ходов.	5а – 12.02 5б – 12.02		Учёт выполнения одновременного двухшажного хода	
42-43/ 14-15		Лыжная подготовка: Торможения при спуске	Учёт выполнения торможений. Прохождение дистанции до 3 км.	5а – 19.02 5б – 19.02		Учёт торможения плугом	
44-45/ 16-17		Лыжная подготовка: Повороты на спуске	Учёт выполнения поворотов. Прохождение дистанции до 3 км с применением лыжных ходов.	5а – 26.02 5б – 26.02		Учёт поворота переступанием в движении	
46-47/ 18-19		Лыжная подготовка: Лыжные гонки	Передвижение до 3 км с применением разученных лыжных ходов. Учет в лыжной гонке на 1 км.	5а – 05.03 5б – 05.03		Учёт в лыжных гонках на 1 км <u>Мальчики:</u> «5» - 6.00 «4» - 7.00 «3» - 7.30	<u>Девочки:</u> «5» - 6.30 «4» - 7.30 «3» - 8.00
48-49/ 18-19		Лыжная подготовка: Лыжные гонки	Учет в лыжной гонке на 2 км.	5а – 12.03 5б – 12.03		Учёт в лыжных гонках на 2 км	<u>Мальчики:</u> «5» - 13.00 «4» - 14.30 «3» - 15.00
50/20		Зачёт по разделу «Лыжная подготовка»	Теоретический тестовый зачёт по разделу «Лыжная подготовка».	5а – 19.03 5б – 19.03	Зачёт по разделу «Лыжная подготовка»		

Всего часов в четверти: 20

IV – четверть (18 ч)

51/1	Физическое совершенствование. Подвижные и спортивные игры (волейбол)	Волейбол: подача и передача мяча	История волейбола. Правила волейбола. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.	5а – 02.04 5б – 02.04	<p>Предметные: знакомятся с правилами техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр, развивают физические качества посредством подвижных игр и спортивной игры волейбол.</p> <p>Личностные: учатся проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Регулятивные: запоминают правила волейбола и учатся соблюдать их в процессе игровой</p>	Текущий, визуальный, фронтальный	.
52/2		Волейбол: подача и передача мяча	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты. Пионербол с элементами волейбола.	5а – 05.04 5б – 05.04		Текущий, визуальный, фронтальный	
53/3		Волейбол: подача и передача	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Встречные эстафеты.	5а – 09.04 5б – 09.04		Текущий, визуальный, фронтальный	

		мяча	Пионербол с элементами волейбола.		деятельности; выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		
54/4		Волейбол: подача, приём и передача мяча	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча снизу. Расстановка игроков. УИ.	5а – 12.04 5б – 12.04	Познавательные: узнают сведения из истории волейбола, знакомятся с приёмами баскетбола и правилами игры; учатся подготавливать площадку для проведения игры. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной и игровой деятельности, адекватно оценивать свои результаты.	ГТО: прыжок в длину с места: <u>Мальчики:</u> «5» - 161 «4» - 155 «3» - 150	<u>Девочки:</u> «5» - 150 «4» - 138 «3» - 130
55/5	Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. УИ.	5а – 16.04 5б – 16.04	ГТО: поднимание туловища за 30 сек: <u>Мальчики:</u> «5» - 22 «4» - 17 «3» - 13		<u>Девочки:</u> «5» - 20 «4» - 14 «3» - 11	
56/6	Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Расстановка игроков. Взаимодействие игроков на площадке. УИ.	5а – 19.04 5б – 19.04	ГТО: ч/б 3х10м: <u>Мальчики:</u> «5» - 8,6 «4» - 8,9 «3» - 9,6		<u>Девочки:</u> «5» - 9,0 «4» - 9,6 «3» - 10,0	
57/7	Волейбол: подача, прием мяча после подачи, передача	Нижняя прямая подача мяча. Передача двумя руками сверху. Передача мяча снизу. Приём мяча после подачи. Взаимодействие игроков на площадке. УИ.	5а – 23.04 5б – 23.04	Текущий, визуальный, фронтальный			
58/8	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	Лёгкая атлетика: Бег-основное средство развития быстроты.	Повторение ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Развитие быстроты.	5а – 26.04 5б – 26.04		Предметные: учатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость или координация движений и развивают их; осваивают технику бега прыжков различными способами, метания мяча в цель и на дальность. Личностные: учатся общаться и взаимодействовать в учебной, игровой и соревновательной деятельности, ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов, проявляют дисциплинированность, помощь, внимание друг к другу, волю к достижению хорошего результата. Регулятивные: учатся удерживать	Учёт техники старта с опорой на одну руку
59/9		Лёгкая атлетика: бег и метание мяча	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Развитие скоростно-силовых качеств.	5а – 28.04 5б – 28.04	ГТО: наклон вперед сидя на полу: <u>Мальчики:</u> «5» - +8 «4» - +6 «3» - +5		<u>Девочки:</u> «5» - +10 «4» - +8 «3» - +6
60/10		Лёгкая атлетика: бег и метание	Низкий старт – техника старта. Специальные беговые и прыжковые	5а – 03.05 5б – 03.05	Текущий, визуальный, фронтальный		

		мяча	упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в горизонтальную цель – техника замаха.		<p>познавательную задачу и применять установленные правила; выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых, прыжковых упражнений; различать разновидности беговых и прыжковых заданий; соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений, при метании мяча; выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.</p> <p>Познавательные: узнают новые игры, способы и правила ведения игр и использование их для активного отдыха во время каникул.</p> <p>Коммуникативные: учатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия, общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
61/11		Лёгкая атлетика: бег и метание мяча	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в вертикальную цель – техника разбега и замаха.	5а – 07.05 5б – 07.05		Учёт в метании в цель из 6 бросков: «5» - 5 «4» - 3 «3» - 1	
62/12		Лёгкая атлетика: бег, прыжки и метание мяча.	Специальные беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча – техника разбега, замаха, финального усилия.	5а – 10.05 5б – 10.05		ГТО: Бег 30 м с высокого старта: <u>Мальчики:</u> «5» - 6,1 «4» - 6,7 «3» - 7,2	<u>Девочки:</u> «5» - 6,4 «4» - 7,0 «3» - 7,4
63/13		Лёгкая атлетика: метание мяча и прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Специальные прыжковые упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 и 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	5а – 14.05 5б – 14.05		Бег 60 м со старта с опорой на одну руку: <u>Мальчики:</u> «5» - 10,0 «4» - 10,6 «3» - 11,2	<u>Девочки:</u> «5» - 10,4 «4» - 10,8 «3» - 11,4
64/14		Лёгкая атлетика: метание мяча и прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Специальные прыжковые упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	5а – 17.05 5б – 17.05		Учёт в метании мяча <u>Мальчики:</u> «5» - 30 м «4» - 25 м «3» - 20 м	<u>Девочки:</u> «5» - 20 м «4» - 18 м «3» - 13 м
65/15		Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Специальные прыжковые упражнения на координационной лестнице. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.	5а – 21.05 5б – 21.05		Учёт в прыжках в длину с разбега: <u>Мальчики:</u> «5» - 320 «4» - 300 «3» - 260	<u>Девочки:</u> «5» - 280 «4» - 260 «3» - 220
66/16		Зачёт по	Зачёт по разделу «Лёгкая	5а – 24.05		ГТО:	

		разделу «Лёгкая атлетика».	атлетика». Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Развитие выносливости.	5б – 24.05		Подтягивание <u>Мальчики:</u> «5» - 6 раз «4» - 4 раза «3» - 2 раза	Сгибание рук в упоре лежа <u>Девочки:</u> «5» - 7 раз «4» - 5 раз «3» - 1 раза
67/17		Лёгкая атлетика: бег как средство развития выносливости	Групповые забеги (мальчики и девочки) на 2000 м без учёта времени. Развитие выносливости.	5а – 28.05 5б – 28.05		ГТО: бег 2000 м без учета времени.	
68/18	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Составление программы самостоятельных занятий на летние каникулы. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подвижные игры и эстафеты по желанию детей.	5а – 31.05 5б – 31.05	Предметные: знакомятся с правилами поведения при купании в открытых водоемах. Личностные: учатся заботиться о своём здоровье и физической форме во время летних каникул. Регулятивные: выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности; регулируют эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими; используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; самостоятельно выбирают для проведения подвижных игр водящего и капитана команды; распределяются на команды с помощью считалочек. Познавательные: узнают об опасности во время купания и правилах поведения на воде. Коммуникативные: учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Д/з на лето: развитие физических качеств по индивидуальной программе	
Всего часов в четверти: 18							
Всего часов в учебном году: 68							