

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

РАССМОТРЕНО Методическое объединение Председатель <i>М.В. Мошова</i> «26» <i>08</i> 2014 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>И.В. Воронкова</i> «26» <i>августа</i> 2014 г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2014</u> Председатель <i>И.В. Воронкова</i> И.В. Воронкова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ СОШ №20 <i>И.В. Воронкова</i> Л.В. Воронкова « <i>08</i> » <i>сентября</i> 2014 г.
---	--	--	---

Рабочая программа

по предмету

«Физкультура»

Учитель Мошова М.В.

Класс(ы) 5 класс

г.о.Тольятти

2014

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Характеристика деятельности				Д/з
						Личностные ууд	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд	
Легкая атлетика 11 часов.										
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег (1ч).	Изучение нового материала	Высокий старт (10-15м). Бег с ускорением (30-40м) Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Подвижная игра бег с флажками. Инструктаж по Т.Б.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
2-4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.(3ч)	Совершенствование	Высокий старт (10-15м). Бег с ускорением (40-60м.), бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег.(1ч)	Учетный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «разведчики и часовые».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.).	Бег 60м: М: «5» - 10,2 «4» - 10,8 «3» - 11,4 Д: «5» - 10,4 «4» - 10,9 «3» - 11,6	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (1ч).	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча. (1ч).	Комбинированный	Обучение подбору разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1

			«Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых качеств.							
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча. (1ч).	Совершенство	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча. (1ч).	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
10	Бег на средние дистанции (1ч).	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Уметь: бегать дистанцию 1000м.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции. (1ч).	Совершенство	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Уметь: бегать дистанцию 1000м. (на результат).	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
Кроссовая подготовка (9ч.)										
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (1ч).	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
13-19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (7ч)	Совершенство	Равномерный бег (12- 17 мин.). чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры: «Перебежка с вырубкой», «Паровозики», «Бег с флажками», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки», «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности.	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег (2 км) без учета времени.	Управлять своими эмоциями в	Владеть рядом общих приёмов для решения	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые	Комплекс 1

	Преодоление препятствий (1ч)		выносливости.			различных ситуациях.	поставленных задач.		формы поведения.	
Гимнастика 18 ч.										
21	Висы. Строевые упражнения (1ч).	Изучение нового материала.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2
22-25	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Светофор», «Фигуры», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д). М: «5» - 6 р. «4» - 4 р. «3» - 1 р. Д: «5» - 19 р. «4» - 14 р. «3» - 4 р.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 2
27-28	Опорный прыжок. Строевые упражнения (2ч).	Изучение нового материала.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижные игры: «Удочка»,	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2

			«Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.							
29-31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (2ч).	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры: «кто обгонит?», «прыгуны и пятнашки», «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра: «кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
33	Акробатика (1ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
34-37	Акробатика (4ч)	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры «Два лагеря», «Смена капитана», «Бездомный заяц», «Челнок». ОРУ в движении и с набивными мячами на месте. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
38	Акробатика (1ч)	Учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Оценка техники выполнения кувырок и стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
Спортивные игры (45 ч) Волейбол-18ч. Баскетбол-27ч.										
39	Волейбол (1ч).	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Т.Б. при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3

40	Волейбол (1ч).	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
41-42	Волейбол (2ч)	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
43-45	Волейбол (3ч)	Комплексный	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 волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
46	Волейбол (1ч)	Комплексный	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: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
47-48	Волейбол (2ч)	Комплексный	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: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
49-50	Волейбол (2ч)	Комплексный	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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
51	Волейбол (1ч)	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3

52-53	Волейбол (2ч)	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
54-56	Волейбол (2ч)	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники нижней прямой подачи	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
57	Баскетбол (1ч).	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила Т.Б. при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
58-59	Баскетбол (2ч).	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
60	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками из-за головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
61-63	Баскетбол (3ч).	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Решение задач	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3

			игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.							
64	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками из-за головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
65-66	Баскетбол (2ч)	Изучение нового материала.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
67-68	Баскетбол (2ч)	Изучение нового материала.	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. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
69	Баскетбол (1ч)	Комплексный	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 способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
70	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
71-72	Баскетбол (2ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Уметь: играть в баскетбол по уп-	Текущий	Ориентация в пространственн	Характеризовать физическую нагруз-	Аргументировать свою позицию и	Учитывать выделенные учителем	Комплекс 3

			скорости и высоты отскока. сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	рошенным правилам; выполнять правильно технические действия.		ом содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	ку по показателю частоты пульса.	координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	ориентиры действия в новом учебном материале.	
73	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска снизу в движении	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
74	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
75-76	Баскетбол (2ч)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
77	Баскетбол (1ч)	Совершенствование	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. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3

78	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
79-81	Баскетбол (3ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
82	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками из-за головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
83	Баскетбол (1ч)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 3
Кроссовая подготовка (9 ч)										
84	Бег по пересеченной	Изучение нового	Равномерный бег (10 мин). ОРУ Специальные беговые упражне-	Уметь: бегать в равномерном тем-	текущий	Проявлять положительные	Ориентироваться на разнообразие спосо-	Управлять эмоциями при обще-	Бережно обращаться с инвентарем	Комплекс 4

	местности, преодоление препятствий (1 ч).	материала	ния. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	пе (до 20 мин).		качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	бов решения задач.	нии со сверстниками и взрослыми.	и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	
85-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7ч)	Комбинированный	Равномерный бег (12 - 18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий, бег в горку и под горку, бег по разному грунту. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Посадка картошки», «Салки маршем», «Наступление», «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 4
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Бег (2 км) без учета времени	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 4
Легкая атлетика (10 ч)										
93	Бег на средние дистанции (1 ч).	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанции 1000м.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
94	Бег на средние дистанции (1ч)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанции 1000м.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
95	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч).	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной	Планировать собственную деятельность, распределять	Комплекс 4

			скоростных способностей. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.	низкого старта.		сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,		деятельности и сотрудничества с партнером.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
96-97	Спринтерский бег, эстафетный бег (2ч)	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
98	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Круговые эстафеты. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
99	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Круговые эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м с низкого старта.	Бег 60м: М: «5» - 10, 2 «4» - 10,8 «3» - 11,4 Д: «5» - 10,4 «4» - 10,9 «3» - 11,6	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (1ч).	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
101-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». (Отталкивание – переход через планку – приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4