****

**1. Планируемый результат освоения курса физическая культура**

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

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

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

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **2. Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

 Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

 *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики  | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки  | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры  | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Знания о физической культуре  |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Основные виды деятельности | Планируемые результаты |
| план | факт | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 | 4.09 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики.Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.Низкий старт и старт разг. | Вводный | Знакомство с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. | Знать:Правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике бега с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании |
| 2 | 5.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 клМедленный бег. Общеразвивающие упражнениямБег 30 м. История ГТО.  | Контроль | Учёт техники бега с низкого старта. Бег 30 м на результат.(ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. |
| 3 | 7.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражненияБег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 4 | 11.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Подтягивание на результат (ГТО)  | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Подтягивание на результат (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |  |  |
| 5 | 12.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 60 м на результат (ГТО) | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Бег 60 м на результат (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 6 | 14.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО) | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Наклон вперед из положения сидя на результат (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |  |  |
| 7 | 18.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с места на результат (ГТО) | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места на результат (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега |
| 8 | 19.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Обучение технике метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике метания мяча. |
| 9 | 21.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 10 | 25.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 11 | 26.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 12 | 28.09 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияБег (60 м) с низкого старта | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 | 2.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 14 | 3.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияПрыжки в длину с разбега | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 15 | 5.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 16 | 6.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражненияМетание мяча 150 гр с разбега | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 17 | 10.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. на результат (ГТО) | Комбинированный | Развитие выносливости. Бег 1 км. на результат (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 18 | 12.10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| Спортивные игры |
| 19 | 16.10 |  | Т.Б. на уроках по спортивным играм.Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты. | Знать:Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 | 17.10 |  | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |
| 21 | 19.10 |  | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 22 | 23.10 |  | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Выполнять передачи и ловли мяча.Знать правила игры. |
| 23 | 24.10 |  | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 24 | 26.10 |  | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 | 6.11 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Поднимание таловища (ГТО) | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. Поднимание таловища (ГТО) | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | 7.11 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.Научиться: технике Акробатических упражнений. |
| 27 | 9.11 |  | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 28 | 13.11 |  | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 29 | 14.11 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |
| 30 | 16.11 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 31 | 20.11 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |  | Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 32 | 21.11 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.  | Контроль | Контроль техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 33 | 23.11 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине (ГТО) | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |
| 34 | 27.11 |  | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 35 | 28.11 |  | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 36 | 4.12 |  | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 37 | 5.12 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 38 | 7.12 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |
| 39 | 11.12 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Контроль | Учет техники Упражнений в висах и упорах. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 40 | 12.12 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |
| 41 | 14.12 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 42 | 18.12 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 43 | 19.12 |  | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 44 | 21.12 |  | О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 45 | 25.12 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Контроль | Контроль техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |
| 46 | 26.12 |  | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |  | Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 47 | 28.12 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники упражнений в висе и упоре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 48 | 15.11 |  | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Развитие скоростно–силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 | 16.01 |  | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода | Знать:Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | 18.01 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |
| 51 | 22.01 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Обучение технике одновременного двухшажного хода | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |
| 52 | 23.01 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 53 | 25.01 |  | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». | Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 54 | 29.01 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнятьПодъем в гору способом «полуёлочка». |
| 55 | 30.01 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;Научиться: технике торможения «плугом». |
| 56 | 1.02 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 57 | 5.02 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 58 | 6.02 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Контроль | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 59 | 8.02 |  | Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 60 | 12.02 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 61 | 13.02 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 62 | 15.02 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 63 | 19.02 |  | Лыжные гонки 2 км. (ГТО)  | Комбинированный | Развитие выносливости. Лыжные гонки 2 км. (ГТО | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 64 | 20.02 |  | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). | Контроль | Контроль прохождения дистанции. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| Спортивные игры |
| 65 | 22.02 |  | ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 | 26.02 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 67 | 27.02 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 68 | 1.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 69 | 5.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 70 | 6.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 71 | 8.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 72 | 12.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 73 | 15.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 74 | 19.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 75 | 20.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 76 | 22.03 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | Игровой | Обучение технике вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться технике вырывания, выбивания мяча. Знать правила игры |
| 77 | 2.04 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| 78 | 3.04 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 | 5.04 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 9.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 81 | 10.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра. |  | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 83 | 16.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 84 | 17.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 85 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 86 | 23.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Контроль | Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 87 | 24.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 88 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 | 26.04 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.Уметь: выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 | 30.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 91 | 3.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Контроль | Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 92 | 7.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 93 | 8.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Бег 60 м результат (ГТО) | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. Бег 60 м результат (ГТО) |
| 94 | 10.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 95 | 14.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Метание мяча 150 гр. на дальность на результат (ГТО) |
| 96 | 15.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 97 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 98 | 21.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 99 | 22.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега на результат (ГТО) | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега на результат (ГТО) |
| 100 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 101 | 28.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 102 | 29.05 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |