

ГБОУ СОШ с.Новое Усманово

Согласовано
Председатель МО
30.08 2019 года

Согласовано
Зам.Директора по УВР
30.08 2019 года

Утверждаю
Директор школы
30.08 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в классе
(предмет, класс)

Муртарова А. С.
(ФИО учителя)

Составлено на основе программы
Комплексная программа
физического воспитания
Ф.С. В.И. Девя
А.А. Бурдимова

с.Новое Усманово

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, Ляха В.И, Зданевича А.А.. «Рабочие программы физическая культура 1-11 классы», (стандарты, развернутые тематические планирования) – «Учитель», 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2014 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2014г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (для 5-7 классов и для 8-9 классов, автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 классах выделяется 3 учебных часа в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

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.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

А). Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России и на Кубани.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью с помощью функциональных проб.

В). Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки).

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

- висы согнувшись, висы

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- *броски в кольцо;*
- *действия нападающего против нескольких защитников;*

Волейбол.

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *прием мяча после подачи;*
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футболу

Специальная подготовка:

- *передача мяча;*
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- *игра головой;*
- *использование корпуса, обьгрыши сближающихся противников, финты;*
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Г). Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:

технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе.

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка:

Развитие выносливости и быстроты

- лыжные гонки; - передвижение различными способами ходов; - торможения; - подъемы; - повороты; - игры.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	6 класс
-------------------	---------

Основы знаний о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	36
Гимнастика с основами акробатики	21
Кроссовая подготовка	5
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры	22
- баскетбол	(10)
- волейбол	(12)
Всего часов	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс, всего 102 часа, 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока (элементы содержания)	Кол-во часов	Дата проведения				Оборудование урока	УУД
			6 «А»		6 «Б»			
			План	Факт	План	Факт		
1	2	3	4				5	6
	Легкая атлетика	12						
	Спринтерский бег	7						
	Правила техники безопасности при занятиях							Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия

1	легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения.	1					Свисток, фишки, футбольный мяч	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью
2	Бег с ускорением (30 – 50 м) с максимальной скоростью.	1					Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение
3	Высокий старт от 15 до 30 метров.	1					Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение

4	Старты из различных исходных положений, скоростной бег до 50 метров.	1					Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию
5	Скоростной бег до 60 метров.						Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во

		1					взаимодействии для решения коммуникативных задач
6	Эстафеты, встречная эстафета.	1				Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию
7	Бег на результат 60метров.	1				Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью
	Техника длительного бега.	1					
8	Бег на 1200 метров.	1				Свисток, фишки, футбольный мяч	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач
	Прыжки в длину	2					
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1				Свисток, рулетка, флажок	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения
10	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1				Свисток, рулетка, флажок	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения

	Метание малого мяча	4					
11	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1				Свисток, теннисные мячи, фишки.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 метров, на дальность.	1				Свисток, теннисные мячи, щит 1x1	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью
	Кроссовая подготовка	5					
13	Кросс до 15 минут.	1				Свисток, секундомер	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
14	Бег с препятствиями.	1				Свисток, секундомер	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.
15	Бег на местности.	1				Свисток, секундомер	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
16	Круговая тренировка.	1				Свисток, секундомер	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
17	Бег на 1200 метров.	1				Свисток, секундомер,	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

							флажок	П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
	Баскетбол. Ведение мяча, броски.	10						
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
19	Ведение мяча в движении по прямой .	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками.
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
22	Броски одной и двумя руками с места.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
23	Броски одной и двумя	1					Свисток,	Р.: использовать игровые действия баскетбола для

	руками в движении.						баскетбольные мячи	развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
24	Вырывание и выбивание мяча.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
26	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1					Свисток, баскетбольные мячи	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
27	Двусторонняя игра с судейством	1					Свисток, мячи	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
	Гимнастика с элементами акробатики.	21						
	Гимнастика.	10						
28	Правила ТБ и страховка во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1					Свисток, гимнастические маты.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.

29	Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Общеразвивающие упражнения в парах.	1					Мячи малых размеров.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p>
30	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1					Перекладина, гимнастические маты.	<p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p>
31	Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами.	1					Перекладина, гимнастические маты.	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей.</i></p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>
32	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Прыжки со скакалкой.	1					Мячи малых размеров.	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить</p>

								понятные для партнера высказывания
33	Упражнения на гимнастической стенке.	1					Гимнастические маты.	Р.: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
34	Упражнения с партнером.	1					Мячи малых размеров.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития гибкости. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.
35	Упражнения с предметами.	1					Мячи малых размеров.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
36-37	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	2					Гимнастические палки обручи.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов, соблюдают правила соревнований.
	Акробатика.	11						
38	Два кувырка вперед слитно.	1					Гимнастические маты.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику

								<p>акробатических упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений.</p>
39	«Мост» из положения стоя с помощью.	1					Гимнастические маты.	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, описывают технику акробатических упражнений . К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
40	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1					Гимнастические маты	<p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –</p> <p>определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>
41-42	Акробатические упражнения.	2					Гимнастические маты	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>
43	Прыжок ноги врозь.	1					Гимнастические: «козел», мостик,	<p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p>

							маты.	К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
44	Совершенствование. Прыжок ноги врозь. Помощь и страховка.	1					Скакалки.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
45-46	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	2					Гимнастические: «козел», мостик, маты.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.
47	Броски набивного мяча.	1					Набивные мячи.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.
48	Строевые упражнения. Акробатика.	1					Гимнастические маты.	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.
	Лыжная подготовка	18						
49	ТБ на уроках лыжной	1						Р.: готовность и способность к саморазвитию;

57	Круговые эстафеты с этапом до 150 метров. Дистанция 2000 метров.	1						Р.: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; П.: использовать самоконтроль и самонаблюдение.
58	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки 2000 метров.	1						Р.: искать и выделять необходимую информацию из различных источников, получать и обрабатывать информацию; П.: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.
59	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход на дистанции до 3000 метров	1						Р.: готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; П.: выполнять учебные действия.
60	Техника попеременных двухшажных ходов и одновременных бесшажных ходов, совершенствование.	1						Р.: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; П.: использовать самоконтроль и самонаблюдение.
61	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении плугом, совершенствование. Встречные эстафеты.	1						Р.: адекватно воспринимать предложения учителей и родителей, людей по исправлению ошибок и недостатков; П.: устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности
62	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе, совершенствование	1						Р.: искать и выделять необходимую информацию из различных источников, получать и обрабатывать информацию; П.: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; К.: выполнять учебные действия.
63	Лыжные гонки – 3000 метров.	1						Р.: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; П.: использовать самоконтроль и самонаблюдение
64	Подъемы и спуски, совершенствование	1						Р.: готовность и способность к саморазвитию; П.: составлять план и последовательность действий; К.: использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы.
65	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и	1						Р.: готовность и способность к саморазвитию; П.: составлять план и последовательность действий; К.: использовать знаково – символические средства, в

	попеременных двухшажных ходах, совершенствование							том числе модели и схемы.
66	Игры, эстафеты на лыжах	1						Р.: готовность и способность к саморазвитию; П.: составлять план и последовательность действий; К.: использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы.
Спортивные игры								
	Волейбол. Передвижения, прием и передача.	12						
67	Правила техники безопасности. Основные правила игры в волейбол.	1					Свисток, волейбольные мячи.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
68	Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
70	Передача мяча над собой.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
71	Передача мяча через сетку.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.

72	Процесс совершенствования психо-моторных способностей.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
73	Дальнейшее обучение технике движений.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
74	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
75	Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
77	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1					Свисток, волейбольные мячи	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
78	Двусторонняя игра в	1					Свисток,	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее

	волейболе						волейбольные мячи	достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.
--	-----------	--	--	--	--	--	-------------------	---

	Легкая атлетика.	24						
79	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1					Резинка	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
80	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1					Резинка, рулетка.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
81	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	1					Теннисные мячи, рулетка.	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических упражнений. К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
82	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1					Теннисные мячи, рулетка.	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.

83	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1) с расстояния 8-10 метров.	1					Теннисные мячи, рулетка.	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.
84	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1					Теннисные мячи	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.
85	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1					Набивные мячи.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения
86	Измерение результатов ,подача команд.	1					Набивные мячи.	Р.: применять метательные упражнения для развития соответствующих способностей. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.
87	Бег с препятствиями и на местности.	1					Свисток, фишки, резинка.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе

								совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
88	Минутный бег.	1						Свисток, футбольный мяч. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.

89	Эстафеты.	1						Свисток, футбольный мяч. Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
90	Круговая тренировка.	1						Свисток, футбольный мяч. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
91	Кросс до 15 мин.	1						Свисток, футбольный мяч. Секундомер. Р.: применять разученные упражнения для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
92	Старты из различных исходных положений.	1						Свисток, футбольный мяч. Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.
93	Бег с ускорением.	1						Свисток, футбольный мяч. Секундомер. Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. К.: соблюдать технику безопасности.
94	Бег с максимальной скоростью.	1						Свисток, футбольный мяч. Секундомер. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств.

								К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
95	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1					Свисток, футбольный мяч. Секундомер.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

96	Бег 30 метров	1					Свисток, футбольные мячи.	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
97	Бег 60 метров	1					Свисток, футбольные мячи.	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.
98	Прыжки в высоту способом перешагивание	1					Свисток, планка, стойки	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
99	Прыжки в высоту способом перешагивание	1					Свисток, планка, стойки	Р.: моделировать технику освоенных игровых действий и приемов. К.: варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

100	Прыжки в высоту на результат	1					Планка, стойки, рулетка.	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.
-----	------------------------------	---	--	--	--	--	--------------------------	--

								К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
101	Прыжки в длину с разбегу на результат. Метание малого мяча	1					Свисток, мячи, рулетка	Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности.
102	Метание мяча на результат. Подведение итогов года.	1					Свисток, мячи.	Р.: использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

Итого: 102 часа

Условные обозначения в таблице (сокращения): Р – регулятивные;
 П – познавательные;
 К – коммуникативные;
 Л – личностные.