

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 5 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе

Рабочей программы по физической культуре учащихся 5-9 классов (В.И.Лях)– М.:

Просвещение, 2019г ФГОС

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;
- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021. Данная программа рассчитана на 65 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, 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, 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.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

А). Знания о физической культуре

История физической культуры

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

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.

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

- 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 перекаат назад в стойку на лопатках.
- 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 1000 м.
- 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;

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 повышенной 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:

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).

РАЗДЕЛ 3.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно - тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
2	Легкоатлетические упражнения	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Спортивные игры	22
5	Кроссовая подготовка	15
	ИТОГО:	65

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	№ урок в теме	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
								План	Факт
Лёгкая атлетика 9 часов.									
1	Инструктаж ТБ по ЛА. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м- на результат.	1	Комбинированный	История лёгкой атлетики. Основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	02.09	
2	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	2	Совершенствовани	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	07.09	
3	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и	3	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4	09.09	

	часовые»						Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6		
4	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» Наклон вперёд из положения сидя-на результат.	4	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.).П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	14.09	
5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Челночный бег – на результат.	5	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег		Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	16.09	
6	Учёт. Метание мяча с/р на дальность. П/и «Метко в цель»	6	Совершенствовани	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	21.09	

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»					
7	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки с/м-нарезультат.	7	Контр ольны й	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Техника прыжка в длину с разбега	Сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	23.09	
8	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.	8	Совер шенст вован ие	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой	Техника прыжка в длину с разбега	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		28.09	
9	Прыжки в высоту с 3- 5 шагов разбега. На результат	9	Совер шенст вован ие	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Техника прыжка в высоту с разбега	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений		30.09	
Кроссовая подготовка(9 ч)									
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
10	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод» .	1	Изуче ние новог о матер иала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод» .). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерны й бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат	Текущий	05.10	

						-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
11	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».	2	Комбинированной	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег , бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	07.10	
12	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	3	Комбинированной	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий	12.10	окт

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
13	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	4	Комбинированной	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	14.10		
14	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	5	Комбинированной	История отечественного спорта .Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	19.10		
15	Бег 2км без учёта времени Спортивн	6	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная	Бег по пересечённо	-определять общую цель и пути её	Бег 2км без учёта	21.10		

	ая игра(лапта)			игра(лапта)	й местности	достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	времени		
16	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	7	Комбинированной	Равномерный бег(7мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	26.10	
17	Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	8	Комбинированной	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы	Текущий	28.10	

						решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
18	Равномерный бег(9мин) Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	9	Комбинированной	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	09.11	
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)									
19	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	11.11	
20	Страховка. Уборка	2	Комб	Страховка и помощь во время	Название г/	-выбирать действия в	Текущий	16.11	

	снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.		инированной	занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) П/и «Светофор»	снарядов	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения			
21	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на /скамейке П/и «Фигуры»	3	Комбинированной	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	18.11	
22	Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	4		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	23.11	
23	Вскок в упор	5	Изуче	Перестроение из колонны по 2 в	Вскок в	использоватьустановл	Текущий	25.11	

	присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»		ние нового материала	колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	упор присев	енные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности			
24	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	6	Комбинированной	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой . П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	30.11	
25	Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	7	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	02.12	

26	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	8		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие	Текущий	07.12	
27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	9	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	09.12	
28	Учёт. Акробатическое соединение из разученных элементов.	10	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		14.12	
29	Бревно. Равновесие на	11	Комбинированный	ОРУ с гимнастическими палками на месте. Перестроение	Комбинация из	формулировать и удерживать учебную	Текущий	16.12	

	левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе.		ванны й	из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.	разученных элементов	задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь			
30	Ходьба по бревну приставными шагами.	12	Комбинированной	ОРУ с набивными мячами на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.	Понятие равновесия	формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	21.12	
31	Соскок с бревна прогнувшись.	13	Комбинированной	ОРУ с обручами на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением.		формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	23.12	
32	Учёт комбинация из разученных элементов.	14	Учётный	Контроль умений и навыков.		формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии	Контрольный	28.12	

						способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь			
Спортивные игры (баскетбол) (22ч)									
33	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	11.01	
34	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте.	2	Комбинированной	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	13.01	
35	История возникновения. Баскетбола. Ловля	3	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	18.01	

	м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»		й	мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
36	Ведение мяча с разной высоты отскока.	4		Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»		выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	20.01	
37	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Оценка техники стойки, передвижений.	5	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений.	25.01	
38	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Оценка техники ведения мяча на месте.	6	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте.	27.01	
39	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате.	7		Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате		Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и		01.02	

						формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
40	Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	8	Изучение нового материала	. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	03.02	
41	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	9	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	08.02	
42	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	10	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	10.02	
43	Ведение мяча с изменением	11	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением	Позиционное на	-выполнять учебные действия	Текущий	15.02	

	скорости и высоты отскока		ванны й	скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	падение, тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства			
44	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	12	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Введение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	17.02	
45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	13	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	22.02	
46	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	14	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	24.02	
47	Вырывание и выбивание мяча. Учёт. Бросок одной рукой от	15	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание	Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и	Оценка техники Бросок одной	01.03	

	плеча на месте.			приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол		формулировать познавательную цель -этические чувства	рукой от плеча на месте.		
48	Нападение быстрым прорывом	16	Изучение нового материала	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		03.03	
49	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	17	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	10.03	
50	Учёт. Бросок одной рукой от плеча в движении.	18	Комбинированной	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	Бросок одной рукой от плеча в движении	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники Бросок одной рукой от плеча в движении.	15.03	
51	Взаимодействие двух игроков через заслон	19	Комбинированной	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	17.03	
52	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	20		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по упрощенным правилам	выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и		05.04	

						формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
53	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	21		Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по упрощенным правилам	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		07.04	
54	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	22		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения.		12.04	
Кроссовая подготовка(8 ч)									
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
55	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин. П/И «Невод» . Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод»). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и	Текущий	14.04	

						оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
56	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. П/И «Перебежка с выручкой».	2	Тест.	Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег , бег в равномерно м темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	19.04	
57	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	3	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	21.04	

58	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	4	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	26.04	
59	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	5	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	28.04	
60	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (П /и	6	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат	Текущий	05.05	

	«Бег с флажками»					- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения			
61	Бег 2км без учёта времени Спортивная игра(лапта)	7	Комбинированной	Бег в гору. Спортивная игра(лапта)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Учётный	12.05	
62	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра (лапта)	8	Тестовая работа.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(лапта)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	17.05	

						деятельности. - формулировать свои затруднения			
Легкая атлетика (8 ч)									
63	Инструктаж ТБ по ЛА. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с, 60м	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 , 60м- на результат.	Правила поведения, техника безопасности и Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	30м. Учётный Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 60м. Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	19.05	
64	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	2	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10	24.05	

							4		
65	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Наклон вперед из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	3	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.). Наклон вперед из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	26.05	
66	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег – на результат.	4	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1		
67	Учёт. Метание мяча с/р на дальность. П/и «Метко в цель»	5	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17		

				заданное расстояние П/и «Метко в цель»					
68	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	6	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат., установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130		
69	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	7	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат., установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1
_____ Лунченкова Т.В

(подпись
руководителя МО) .

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Теребунская О.В.
(подпись)
28 августа_ _____ 2020
года