


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
23.06.2017.


 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»

Протокол педсовета
№ 7 от 23.06.2017

«Утверждаю»

Директор школы

 Старкова И.Г. /
Приказ №109 23.06.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ Физическая культура

НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Класс 5

Учитель Уточкин В. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 класса на 2017-2018 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения**:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

Для развития двигательных способностей использую следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод.

Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, непрерывного упражнения, в основной – групповая и индивидуальная.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

- по уровню физической подготовленности

| Нормативные требования для учащихся 5 класса | | | | | | |
|---|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| <i>Виды упражнений</i> | <i>Юноши</i> | | | <i>Девушки</i> | | |
| | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> |
| Челн. бег 4х9 м. | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м. | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,5 | 5,8 | 6,1 |
| Бег 60 м. | 9,7 | 10,3 | 11,0 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 1000 м. | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500 м. | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Бег 2000 м. | б/в | -- | -- | б/в | -- | -- |
| Прыжок с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Прыжок в длину | 340 | 310 | 260 | 300 | 270 | 220 |
| Прыжок в высоту | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| Прыжки ч/з скакалку за 20 сек | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| Метание малого мяча | 38 | 33 | 25 | 23 | 18 | 13 |
| Метание наб. мяча сидя (1 кг.) | 500 | 450 | 400 | 420 | 370 | 320 |
| Подтягивания на перекладине | 8 | 6 | 4 | 18 | 14 | 10 |
| Отжимания в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подъём тул-ща лёжа за 1 мин. | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Наклон вперед сидя (г-ть) | +10 | +6 | +3 | +14 | +11 | +8 |
| Угол в висе на гимн. стенке | 5 сек | 3 сек | 1 сек | 15 р | 11р | 8 р |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Личностные и метапредметные результатами обучения будут формироваться в течение учебного года на каждом уроке. Оценка достижений, согласно основной образовательной программы школы, будет отслеживаться в форме тестирования в начале и конце учебного года. В 5 классе будет осуществляться мониторинг метапредметных результатов регулятивных УУД в области определения цели учебной деятельности.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

| Распределение учебных часов по разделам программы и четвертям | | | | | | | |
|---|------------------------------|------------------------|----------------------|----------|----|-----|----|
| № п.п. | Содержание | Авторская программа | Рабочая программа | Четверть | | | |
| | | | | I | II | III | IV |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 12 | | 3 | 6 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 | 24 | | | | |
| 1.3.1 | Футбол | | 9 | 9 | | | |
| 1.3.2 | Баскетбол | | 15 | 6 | 9 | | |

| | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 12 | | 12 | | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | | | 18 | |
| 2 | Вариативная часть | 30 | 27 | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | | 18 | | | | 18 |
| 2.2 | Волейбол | | 9 | | | 9 | |
| 3 | Общее количество часов | 105 | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

| Раз- дел | № урока | Тема урока | Виды деятельности учащихся на уроке | Планируемый результат | |
|--------------------|------------|-------------------------|--|--|--|
| | | | | Предметный | УУД |
| 1 четверть (27 ч.) | | | | | |
| Л/а 6 ч. | 1-3 | Спринтерский бег (3 ч.) | Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старты (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречные и кольцевые эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Разведчики и часовые», «Бег к флажкам» | бегать с максимальной скоростью дистанции 30 и 60 м. | Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их содержание; Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. К- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| | 4-6 | Кроссовый бег (3 ч.) | Чередование бега с ходьбой, равномерный бег до 8 мин., бег в гору и с горы, преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Салки» | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | |
| Ф/б | 7-8 | Ведение мяча (2 | Правила ТБ на занятиях футболом. | Выполнять | Р - работая по плану, сверять свои |

| | | | | | |
|-------------|-------|---------------------------------------|---|---|--|
| 9 ч. | | ч.) | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника, ведущей и неведущей ногой. Подвижная игра «салки с ведением мяча» | правильно технические действия в игре футбол | действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| | 9-10 | Остановка мяча и удары по мячу (2 ч.) | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Передачи мяча в парах, в кругу. Подвижная игра «Зайчик» с передачей мяча ногой по земле | | |
| | 11-12 | Удар по воротам (2 ч.) | Удары по воротам указанными способами на точность попадания. Подвижная игра «Дартс» (удар мячом по мишени) | | |
| | 13-15 | Тактика игры (3 ч.) | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3х0, 3х1, 3х2, 3х3 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | Играть в футбол по упрощённым правилам | Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| Л/а 6 ч. | 16-18 | Метание малого мяча (3 ч.) | Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит». | Метать мяч на результат | Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их содержание; |
| | 19-21 | Бег на средние дистанции (3 ч.) | Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков с заданной скоростью. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Бег 1000 м. на время. | Бегать дистанцию 1000 м. на результат | К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| Б/б 6 ч. | 22 | Стойка и передвижения игрока (1 ч.) | Правила ТБ при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. | Выполнять правильно технические действия в игре | Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия |

| | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------|--|
| | | | Развитие координационных качеств. | баскетбол | с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| 23 | Передачи мяча (1 ч.) | Ловля и броски мяча двумя руками от груди, из-за головы, с отскоком от пола на месте в парах, в тройках. Эстафеты с передачами мяча. Развитие координационных качеств. | | | |
| 24-25 | Ведение мяча (2 ч.) | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока, в движении шагом, с изменением направления и скорости. Остановка прыжком, двумя шагами. Эстафеты с ведением мяча. Развитие скоростных и координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | | | |
| 26-27 | Бросок 2 руками от груди (2 ч.) | Бросок 2 руками от груди на месте с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Подвижные игры с бросками («36», «Точки» и т.д.). Развитие силовых качеств. Игра в мини-баскетбол. | | | |

2 четверть (21 ч.)

| | | | | | |
|-------------|-------|--|--|---|---|
| Б/б 9 ч. | 28-29 | Бросок 1 рукой от плеча (2 ч.) | Бросок одной рукой от плеча на месте с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Подвижные игры с бросками («36», «Точки» и т.д.). Развитие координационных и силовых качеств. Игра в мини-баскетбол. | Выполнять правильно технические действия в игре баскетбол | Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание; Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. П - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- |
| | 30-31 | Бросок в движении (2 ч.) | Передачи мяча в движении. Ведение мяча. Бросок в движении после ловли, после ведения. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | | |
| | 32-33 | Закрепление изученных элементов (2 ч.) | Передачи, ведение и броски изученными способами. Оценивание и анализ учащимися техники выполнения элементов баскетбола. Игра в мини- | | |

| | | | | | |
|---------------|-------|---|--|--|---|
| | | | баскетбол. | | следственных связей |
| | 34-36 | Тактика игры (3 ч.) | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Быстрый прорыв. Нападение в игровых заданиях 3х0, 3х1, 3х2, 3х3. Игра в мини-баскетбол. | Играть в баскетбол по упрощенным правилам | К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| Г-ка 12 ч. | 37-38 | Строевые упражнения. Акробатика (2 ч.) | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост. Развитие координации и гибкости. Подвижная игра «Удочка». | Выполнять комбинации (акробатика, перекладина, скакалка, бревно) из разученных элементов | Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. Р - в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления П - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| | 39-41 | Акробатика. Упражнения на бревне (3 ч.) | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в кругу, в парах. Составление акробатической комбинации. Упражнения на напольном бревне (равновесие, ходьба, прыжки). Развитие координации и гибкости. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Весёлые старты». | | |
| | 42-43 | Упражнения на перекладине. Упражнения со скакалкой (2 ч.) | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с волейбольными мячами. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы, подтягивания в висе. Прыжки со скакалкой различными способами (вперёд, назад, ноги скрестно, на 1 ноге). Развитие координации и силы. Подвижная игра «Удочка». | | |
| | 44-45 | Упражнения на шведской стенке (2 ч.) | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры на шведской стенке, лазание, подъём ног в угол. Развитие координации и силы. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны». | | |
| | 46-48 | Опорный прыжок (3 ч.) | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ с набивными мячами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. | Выполнять опорный прыжок | |

| | | | | | |
|--------------------|-------|------------------------------------|--|--|---|
| | | | Развитие гибкости, координации и силы. Эстафеты с элементами гимнастики. | | |
| 3 четверть (30 ч.) | | | | | |
| Л/п 18 ч. | 49 | Вводный урок (1 ч.) | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор ботинок, лыж и палок по размеру. | Подбирать соответствующий лыжный инвентарь | Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| | 50-51 | Попеременный двухшажный ход (2 ч.) | Скользкий шаг, попеременный двухшажный ход по равнине на отрезках 50-100 м. Развитие координации. Подвижные игры «Кто дальше укатится», «У кого меньше шагов на отрезке 50 м.» | Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом | |
| | 52-54 | Попеременный двухшажный ход (3 ч.) | Попеременный двухшажный ход по равнине и пологих подъёмам на отрезках 100-200 м. Развитие выносливости. Лыжные эстафеты. | | |
| | 55-56 | Одновременный бесшажный ход (2 ч.) | Одновременный бесшажный ход на пологом спуске и по равнине. Подвижные игры «Кто дальше укатится», встречная эстафета. Развитие силы | Передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | |
| | 57-58 | Подъём полуёлочкой (2 ч.) | Подъём на пологий склон способом «Полуёлочка». Подвижная игра «Кто быстрее». Развитие силы и выносливости. | Преодолевать подъёмы на лыжах | |
| | 59-60 | Торможение «плугом» (2 ч.) | Спуск с горы в высокой и средней стойках, торможение «Плугом». Развитие координации. Подвижная игра «Остановись у метки». | Выполнять остановку на лыжах при спуске с горы | |
| | 61-62 | Повороты переступанием (2 ч.) | Спуск с горы в высокой и средней стойках, поворот в движении переступанием. Развитие координации. Подвижная игра «Слалом». | Выполнять повороты на лыжах при спуске с горы | |
| | 63-66 | Лыжная гонка 1 км. (4 ч.) | Передвижение по слабопересечённой местности изученными способами на дистанции до 2-3 км. Быстрое пробегание отрезков 100-300 м. Лыжные | Преодолевать дистанцию 1 км. на время на лыжах | |

| | | | | | |
|---------------------------|-------|-------------------------------------|--|--|---|
| | | | эстафеты. Преодоление дистанции 1 км. на время. Развитие выносливости. | | |
| В/б 9 ч. | 67-69 | Приём и передача мяча сверху (3 ч.) | Правила ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие силы и координации. | Выполнять правильно технические действия в игре волейбол | Р- владение умением формулировать цель и задачи, излагать их содержание; Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. К- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. |
| | 70-71 | Приём и передача мяча снизу (2 ч.) | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед. Развитие силы и координации. Эстафеты с элементами в/б. Игра в мини-волейбол. | | |
| | 72-73 | Нижняя прямая подача (2 ч.) | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Развитие силы и координации. Эстафеты с элементами в/б. Игра в мини-волейбол. | | |
| | 74-75 | Игра в мини-волейбол (2 ч.) | Передачи мяча, нижняя прямая подача с 3–6 м. Оценивание и анализ учащимися техники выполнения элементов волейбола. Игра в мини-волейбол. | Играть в волейбол по упрощенным правилам | Р- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| Л/а 3 ч. | 76-78 | Кроссовый бег (3 ч.) | Равномерный бег до 15 мин., бег в гору и с горы. ОРУ. Зимние подвижные игры с бегом и метанием снежков. Развитие выносливости. | бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Р- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| 4 четверть (24 ч.) | | | | | |
| Л/а 24 ч. | 79-80 | Прыжок в высоту (2 ч.) | Специальные упражнения прыгуна, подбор разбега и отталкивание. Развитие | Прыгать в высоту с разбега | Р - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и |

| | | | | | |
|-------|----------------------------|--|--|--|--|
| | | | скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Салки» | | задачи совместных с другими детьми занятий Р - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. П - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| 81-82 | Прыжок в высоту (2 ч.) | Специальные упражнения прыгуна, отталкивание, переход планки и приземление. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Прыгуны и бегуны». | | | |
| 83-85 | Барьерный бег (3 ч.) | Специальные беговые упражнения, специальные упражнения барьериста. Пробегание одного барьера сбоку и через середину. Развитие быстроты и гибкости. Эстафеты с барьерами (перешагивание, подлезание, оббегание). | Бегать с барьерами на короткую дистанцию | | |
| 86-87 | Барьерный бег (2 ч.) | Специальные беговые упражнения, специальные упражнения барьериста. Пробегание 2-3 барьеров сбоку и через середину в 3-4-х шаговом ритме. Развитие быстроты и гибкости. Эстафеты с барьерным бегом | | | |
| 88-89 | Эстафетный бег (2 ч.) | Специальные беговые упражнения. Приём и передача эстафетной палочки в парах. Кольцевая эстафета. Подвижная игра «Невод». Развитие быстроты. | Выполнять приём и передачу палочки в эстафетном беге | | |
| 90-92 | Прыжок в длину (3 ч.) | Специальные упражнения прыгуна, разбег, отталкивание, фаза полёта и приземление. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом и прыжками. | Прыгать в длину с разбега | | |
| 93-94 | Метание малого мяча (2 ч.) | Специальные упражнения метателя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метать мяч на результат | | |
| 95-96 | Спринтерский бег | Высокий и низкий старты (до 10–15 м), | Бегать с | | Р - работая по плану, сверять свои |

| | | | | | |
|--|---------|-------------------------------------|--|---|--|
| | | (2 ч.) | бег с ускорением (30–40 м). Встречные и кольцевые эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лапта» | максимальной скоростью дистанции 30 и 60 м. | действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. П - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. К - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе |
| | 97-99 | Бег на средние дистанции (3 ч.) | Бег в равномерном темпе до 15 мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков с заданной скоростью. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Бег 1000 м. на время. | Бегать дистанцию 1000 м. на результат | |
| | 100-102 | Легкоатлетическое многоборье (3 ч.) | Совершенствование изученных элементов лёгкой атлетики. Л/а многоборье «Шиповка юных» (первенство класса, самостоятельный подсчёт очков по таблице) | Соревноваться в различных видах лёгкой атлетики | |