

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

МОУ СОШ № 2 им. В.А. Орлова

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

МО

ЗДУВР

Директор МОУ СОШ №2
им. В.А.Орлова

Миронова В.С.
Протокол №1 от 31.08. 2023
г.

Шуляшкина Е.П.
Протокол №1 от 31.08.
2023 г.

Ламзина О.И.
Приказ №284/8-од от
01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 класс**

Составил: Миронова В.С., Высотина О.А.,
учителя физкультуры

Г. Петровск-Забайкальский, 2023г.

Пояснительная записка

Целью школьного физического воспитания является 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.
.
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2021 г.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха., 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2014 г.
.
4. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2005 г.

5. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
6. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
7. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011 г.
9. Физическая культура. Рабочая программа 5 класс .Москва. Планета.2020 г.

Интернет ресурсы

[www. edu](http://www.edu) - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"

[www .festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)–Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.

Планируемые результаты учебной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

1. Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию

2. знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества
3. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира
4. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
5. освоение социальных норм, правил поведения
6. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
7. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
8. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
9. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и фитнес-аэробика
10. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
11. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
12. владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
13. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
14. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

2. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
3. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий
6. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

3. Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
2. освоение умений отбирать физические упражнения с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
4. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
5. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
6. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
7. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий

8. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
9. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол- во часов	Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
----------------------------	---------------------	-----------------------------------	------------------------------	--

Знания о физической культуре	В течение учебного года	<u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелаз++анье, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении. Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры. Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Основная цель: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Задача: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке. Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр. иметь представление: о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; уметь: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание); выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; Демонстрировать уровень физической подготовленности.
--	---------------------------------------	---	--	--

		<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
--	--	--	--	--

Легкая Атлетика	33	<u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <u>Развитие быстроты:</u> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. <u>Развитие выносливости:</u> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с	Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями. <i>Задача:</i> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Демонстрируют основные виды бега и беговые упражнения.
----------------------------	-----------	---	---	---

	ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. <u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку. <i>Прыжки в длину:</i> с разбега с места Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги. Технически правильно демонстрируют выполнение прыжка.
--	--	--	---

Гимнастика с элементами акробатики	13	разбега. Выполнение прыжков в длину в целом. <u>Метание малого мяча</u> Качества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска. Упражнения Для освоения и закрепления техники метания мяча. <u>Строевая подготовка</u> Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно».Поворот на пол- оборота. <u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из	Основная цель: Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости. <u>Задачи:</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метящей руки и технику выполнения метания. Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять перестроения в строю. Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота. Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
---	-----------	---	--	--

	положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. <u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. <u>Опорный прыжок</u> Виды разбега и наскока на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений	учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
--	--	---	---

Спортивные игры.	39	для освоения прыжка.		Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики. Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».
	24	Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.	Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Задача: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Добиться у учащихся осмысления правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх. Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику. Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.
	15	Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.	Задача: Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.	Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.

ОФП и кроссовая подготовка	20	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП. ОРУ в движении. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. <u>Развитие выносливости:</u> Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени. <u>Развитие прыжковой выносливости:</u> Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку. <u>Скоростно-силовая подготовка:</u> Эстафеты. Подвижные игры «Снайпер», «Перетягивание парами», «Разведчики». Метание набивного мяча весом 1 кг. Прыжки в длину с места. Преодоление малых препятствий.	Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития : Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц). Задача: Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки. Выполнять нормативы. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
--	------------------	--	--	---

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой(дев) перекладине из виса лежа (	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

№п /п	Дата по плану	Дата факт.	Наименование разделов и тем	Тип урока	Планируемые результаты обучения		Наглядные пособия, оборудование	Вид контроля
					Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика 15 ч.								
1			Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики.ОРУв движении. Разновидности ходьбы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводный	ОРУв движении. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт.	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и	Стадион, беговые дорожки.	текущий

2			Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции. Дорожно-транспортные происшествия. Зависимость ДТП от поведения на дороге человека. Причины и последствия ДТП связанные с велосипедами, катанием на роликах.	КУ	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Бег 30 м. Бег по прямой и виражу.	результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Стадион, беговые дорожки.	текущий
3			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		Стадион, беговые дорожки.	текущий
4			Способствовать развитию быстроты и скорости в беге на короткие дистанции (30 и 60 м). Современные транспортные средства-источник повышенной	КУ	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Бег по прямой и виражу.		Стадион, беговые дорожки.	текущий

			опасности. Активная и пассивная безопасность автомобиля. ДТП		активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодейств ие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.		
--	--	--	--	--	--	--	--

5			Зачетный урок (бег 30м)	зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Стадион, беговые дорожки.	зачет
6			Зачетный урок (бег 60м)	Зачет	Правила сдачи зачета.	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Стадион, беговые дорожки.	зачет

						инициативу, ответственность, причины неудач.		
7			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м).	УКПЗУ		Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)	Стадион, беговые дорожки.	текущий
8			Развивать общую выносливость в беге на средние дистанции (250, 400, 500 м). Дорога – Зона повышенной опасности. Элементы дороги. Наиболее опасные места на дороге. Опасности по дороге в школу. ДТП	УКПЗУ		Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических	Стадион, беговые дорожки.	текущий

						упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
9			Зачетный урок (бег 250м)	Зачет	Правила сдачи зачета.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и	Стадион, беговые дорожки.	зачет
10			Зачетный урок (бег 400м)	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	зачет
11			Зачетный урок (бег 500м)	Зачет	Правила сдачи зачета.		Стадион, беговые дорожки.	зачет

						учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
12			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	Зачет
13			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий
14			Способствовать развитию прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	КУ	ОРУ в движении. Подводящие упражнения по технике прыжка.		Стадион, беговые дорожки. Прыжковая яма.	текущий

						Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						результатов в физическом совершенстве.		
15			Зачетный урок (Прыжки в длину с разбега).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при	Стадион. Прыжковая яма.	Зачет

						выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
Гимнастика с элементами акробатики 13 ч.								
16			Ознакомить с техникой	Вводный	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Регулятивные: Овладение способностью принимать	Гимнастическ ие маты.	текущий

			безопасности на уроках гимнастики. Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Коммуникативные:. Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Познавательные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Личностные-	ТСО-музыкальный центр.	
--	--	--	--	--	---	---	-------------------------------	--

						проявлять интерес к новому учебному материалу		
17			Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Познавательные - информационные – получать и обрабатывать информацию; самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника,	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий
18			Организирующие команды и приемы. Элементы акробатики. Группировка, перекаты.	КУ	Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках,	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника,	Гимнастические маты. ТСО-музыкальный центр.	текущий

					согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	задавать вопросы; использовать речь, владение специальной терминологией.		
19			Организуящие команды и приемы. Элементы акробатики.	КУ	Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно». Поворот на пол-оборота. Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	Регулятивные - планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; – формулировать и удерживать учебную задачу, контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Гимнастический мат.	текущий

						достижении поставленной цели.		
20			Зачетный урок (Стойка на лопатках, мост, кувырок вперед).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью Личностные: проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Гимнастическое маты.	Зачет
21			Ознакомить с акробатической комбинацией.	УКПЗУ	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Познавательные - информационные – получать и обрабатывать информацию; самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера, ставить и формулировать проблемы	Гимнастическое маты.	текущий
22			Совершенствовать и закрепить акробатическую	УКПЗУ	кувырок вперед в упор присев, мост из положения лежа, прыжком упор	Коммуникативные - взаимодействие – слушать	Гимнастическое маты.	текущий

			ю комбинацию.		присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	собеседника, формулировать свои затруднения. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные - планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;– формулировать и удерживать учебную задачу, контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Личностные - Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.		
23			Зачетный урок (Акробатическая комбинация).	Зачет	Правила сдачи зачета.	Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	Гимнастическое маты.	Зачет

						Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью Личностные: проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
24			Ознакомить с техникой опорного прыжка. Виды разбега и наскока на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину»	Познавательные: ставить новые задачи Регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений Личностные: максимально проявлять свои физические способности	Гимнастический мат, мостик, козел.	текущий

			для освоения прыжка.					
25			Совершенствовать технику опорного прыжка. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».		Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий
26			Закрепить технику опорного прыжка. Фазы прыжка. Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».		Гимнастические маты, мостик, козел.	текущий
27			Зачетный урок (Опорный прыжок).	Зачет	Правила зачета. ОРУ в движении. Разбег, наскок на мостик. Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».	Познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий Регулятивные: оценивать правильность выполнения	Гимнастические маты, мостик, козел.	зачет

						двигательных действий Коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью Личностные: проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты		
28			Гимнастика. Силовая подготовка.	КУ	Лазание по канату. Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине.	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи Регулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатами Коммуникативные: обсуждать содержание и результаты Личностные: проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	Гимнастическая стенка. Канат, перекладина.	текущий

Баскетбол 24 ч.

29			Ознакомить с техникой безопасности при работе с баскетбольным мячом. Правила игры «Баскетбол». Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	Вводный	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления. Передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча: подготовительная фаза, основная и завершающая фазы.	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий баскетбола. Соблюдать правила безопасности.	Б/мячи.	текущий
30			Ловля и передача мяча в кругу.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.	Регулятивные - Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. Уважительно относиться к сопернику и партнеру, управлять своими эмоциями. Использовать игру баскетбол в организации активного	Б/мячи.	текущий
31			Обучить ловле и передаче с последующим ведением.	УКПЗУ	Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.		Б/мячи.	текущий

						отдыха. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.		
32			Зачетный урок.(Ловля и передача мяча).	Зачет	Правила зачета. Правильная ловля и передача двумя руками от груди.	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач	Б/мячи.	зачет
33			Зачётный урок (Ловля и передача мяча с последующим ведением)	Зачёт	Подводящие упражнения по технике. Ловли с последующим ведением.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Б/мячи.	Зачёт

						освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
34			Подвижная игра «Мяч капитану»	КУ	Подводящие упражнения.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные:. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные-	Б/мячи.	текущий
35			Подвижная игра «Мяч капитану»	КУ	Подводящие упражнения.		Б/мячи.	текущий
36			Обучить технике ведения мяча	КУ	Подводящие упражнения. Ведение левой и правой рукой.		Б/мячи.	текущий
37			Совершенствовать технику ведения мяча..	КУ	. Ведение левой и правой рукой		Б/мячи.	текущий
38			Совершенствовать технику ведения мяча.	КУ	Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.		Б/мячи.	текущий
39			Закрепить технику ведения мяча	КУ	Ведение левой и правой рукой		Б/мячи.	текущий
40			Закрепить технику ведения мяча.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.		Б/мячи. Щит, кольцо.	Зачет

						Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		
41			Зачётный урок (Техника ведения мяча)	Зачёт	Правила проведения зачёта	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Б/мячи..	Зачёт
42			Баскетбол с ведением без бросков	КУ	Игра в баскетбол	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Б/мячи.	текущий
43			Ловля и передача мяча в движении.	КУ	Подводящие упражнения по технике бросков. Броски по кольцу разными способами.		Б/мячи. Щит, кольцо.	текущий
44			Баскетбол.Ловля и передача	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		Б/мячи.	текущий

			мяча с изменением направления			определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Познавательные: Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
45			Баскетбол в эстафетах	КУ	Ведение, передача, бросок.		Б/мячи.	текущий
46			. Баскетбол в эстафетах	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами		Б/мячи.	текущий
47			Баскетбол в эстафетах	КУ	Эстафеты с баскетбольными мячами		Б/мячи.	текущий
48			Обучить передаче мяча с отскоком от пола.	КУ	Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		Б/мячи.	текущий
49			Совершенствовать передачу мяча с отскоком от пола.	КУ	Упражнения с отскоком от пола		Б/мячи.	текущий
50			Совершенствовать передачу мяча с отскоком от пола.	КУ	Упражнения с отскоком от пола		Б/мячи.	текущий
51			Закрепить передачу мяча с отскоком от пола..	КУ	Подводящие упражнения по технике передачи. Ловля мяча в парах, тройках, передачи мяча.		Б/мячи.	текущий
52			Зачётный урок(Передача мяча с отскоком от пола).	Зачёт	Правила проведения зачёта	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Б/мячи.	Зачёт

						Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
Волейбол 15 ч.								
53			Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Правила игры в Волейбол.	Вводный	Ору в движении. Подводящие упражнения к перемещениям и стойкам.	Познавательные - Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения проблем. Коммуникативные - инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Регулятивные - коррекция – вносить коррективы в выполнение	В/мячи. Сетка в/большая	текущий

						правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Личностные - выполнять правила игры.		
54			Волейбол. Стойки и перемещения. Сочетание способов перемещений.	КУ	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Способы перемещения: Бег, остановки, повороты, прыжки вверх.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
55			Обучить передаче двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
56			Совершенствовать и закрепить передачу двумя руками сверху над собой.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед).	успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях		
57			Зачетный урок (Передача двумя руками сверху над собой).	Зачет	Правила зачета. Передача двумя руками сверху над собой).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет
58			Обучить передаче двумя руками снизу.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Имитация перехода из стойки в/болиста в и.п. для приема и передачи мяча.	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
59			Совершенствовать и	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и		В/мячи. Сетка в/больная	текущий

			закрепить передачу двумя руками снизу		передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
--	--	--	---------------------------------------	--	---	---	--	--

						Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
60			Зачетный урок (Передача двумя руками снизу)	Зачет	Правила зачета.(Передача двумя руками снизу).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	В/мячи. Сетка в/больная	Зачет
61			Обучить попеременно й передаче.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча над собой и сверху, снизу, передача	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

					партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
62			Совершенствовать и закрепить попеременно передачу.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Две три передачи мяча сверху и снизу над собой и передача партнеру. Передачи мяча в парах, с варьированием расстояния и траектории.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за	В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
63			Зачетный урок (Попеременная передача мяча).	Зачет	Правила зачета. (Попеременная передача мяча).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	В/мячи. Сетка в/большая	Зачет

64			Развивать координационные способности. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".	Регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.: Познавательные: Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	В/мячи. Сетка в/больная	текущий
65			Развивать координационные способности. Правила игры в «Пионербол».	КУ	Подвижная игра "Пионербол".		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
66			Развивать координационные способности. Правила игры «Четыре мяча».	КУ	Подвижная игра "Четыре мяча".		В/мячи. Сетка в/больная	текущий
67			Развивать координационные способности. Правила игры «Четыре мяча».	КУ	Подвижная игра "Четыре мяча".		В/мячи. Сетка в/больная	текущий

						Личностные- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
<u>ОФП и кроссовая подготовка 20 ч.</u>								
68			Техника безопасности на уроках кроссовой и силовой подготовки. Развивать выносливость .	Вводный	Равномерный бег 2 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и	Огранич,стой ки.Секундоме р.	текущий

						оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные - Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						терминологией. Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.		
69			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Челночный бег 3X10 м.	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Огранич, стойки. Секундометр.	текущий
70			Зачетный урок (челночный бег 3x10м).	зачет	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Правила зачета (Челночный бег	Познавательные: использовать общие приемы решения задач	Огранич, стойки. Секундометр.	зачет

					3X10 м).	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
71			Развивать скоростно-силовые качества.	КУ	Равномерный бег 3,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места.	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха	Огранич,стой ки.Секундоме р. Линейка.	текущий

						в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
72			Зачетный урок (прыжок в длину с места).	зачет	Равномерный бег 3,5 минуты. Правила зачета(прыжок в длину с места).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Огранич,стой ки.Секундоме р. Линейка.	зачет
73			Развивать силовую выносливость .	КУ	Равномерный бег 4 минуты. Ору в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Познавательные:оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные:выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со	Скамейки, перекладина,с екундомер.	текущий

						сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
74			Зачетный урок (Приседание на одной ноге).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Приседание на одной ноге).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Скамейки, перекладина, секундомер.	зачет
75			Развивать силовую выносливость .	КУ	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Силовые упражнения на скамейке и перекладине.	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и	Скамейки, перекладина, секундомер.	текущий

						устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
76			Зачетный урок (Отжимание от скамейки).	зачет	Равномерный бег 4,5 минуты. Правила зачета(Отжимание от скамейки).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Ограничительные стойки.	зачет

						Адекватно воспринимать оценку.		
77			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	Обручи, мячи малые теннисные.	текущий
78			Совершенствовать быстроту двигательной реакции. Эстафеты. Развитие прыжковой выносливости.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Эстафеты.	Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Ограничительные стойки. Скакалки.	текущий
79			Развивать прыжковую выносливость.	КУ	Равномерный бег 4,5 минуты. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.		Скакалки.	текущий
80			Зачетный урок (Прыжки на скакалке)..	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Прыжки на скакалке).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные:	Скакалки, секундомер.	зачет

						взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
81			Развивать силовую выносливость	КУ	Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Познавательные:оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные:выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата	Ограничительные стойки.	текущий
82			Зачетный урок	зачет	Правила зачета (Поднимание туловища).	Познавательные: использовать общие	Гимн.маты., секундомер.	зачет

			(Поднимание туловища).			приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
83			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 6 минут. ОРУ в движении. Подвижная игра "Пятнашки".	Познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задач Регулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Ограничительные стойки.	текущий
84			Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.	КУ	Равномерный бег 7 минут. ОРУ в движении. подвижная игра "Снайпер".	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений Личностные-	В/мяч.	текущий
85			Развивать скоростно-силовые		Равномерный бег 8 минут. ОРУ в движении. Метание набивного мяча весом 1 кг		Набив. мячи.	текущий

			качества.		в парах.	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата		
86			Зачетный урок (Метание набивного мяча).	зачет	Равномерный бег. Правила зачета (Метание набивного мяча).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Набив. мячи.	зачет
87			Зачетный урок (Бег 12 минут).	зачет	Правила зачета (Бег 12 минут).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со	Секундомер, огранич.,стойки.	зачет

						сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.		
Легкая атлетика 15 ч.								
88			Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Основные фазы прыжка. Техника разбега. Прыжки в высоту.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	Познавательные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий
89			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Последние три шага разбега. Техника прыжка в	УКПЗУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту:</i> Через планку, способом перешагивание.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Контролировать и оценивать процесс и результат в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные -	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий

			фазе полета и приземления.			Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		
90			Развивать прыгучесть. Совершенствовать технику прыжка. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.	УКПЗУ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. <i>Прыжки в высоту</i> : Через планку, способом перешагивание.	Регулятивные - Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	текущий

						коммуникативных задач, обращаться за помощью, определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Личностные - Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
91			Зачетный урок	Зачет	Правила сдачи зачета (техника прыжка в	Познавательные: использовать общие	Стойки для прыжков в	зачет

			(техника прыжка в высоту способом «ножницы»).		высоту способом «ножницы»).	приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	высоту. Планка. Яма для приземления	
92			Зачетный урок (прыжок в высоту на результат).	Зачет	Правила сдачи зачета (прыжок в высоту на результат).		Стойки для прыжков в высоту. Планка. Яма для приземления	Зачет
93			Высокий и низкий старт.	КУ		Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
94			Развивать быстроту и скорость в беге на короткие дистанции (30 и 60 м).	КУ		Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию Личностные- формировать	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

						собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника		
95			Зачетный урок (бег 30м)	зачет	Правила сдачи зачета	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач	Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
96			Зачетный урок (бег 60м)	зачет	Правила сдачи зачета	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные- проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	зачет
97			Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
98			Скоростно-силовая подготовка. Метание	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий

			малого мяча на дальность.			поставленной задачей		
99			Скоростно-силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	КУ	Метание малого мяча. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты	Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию Личностные: формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	Спортивный стадион. Беговые дорожки	текущий
100			Зачетный урок (Метание мяча).	Зачет	Правила сдачи зачета (Метание мяча).	Познавательные: использовать общие приёмы решения задач Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий Личностные: проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях. Адекватно воспринимать оценку.	Спортивный стадион. Беговые дорожки	Зачет
101			Развивать прыгучесть. Прыжки в	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины	Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов	Спортивный стадион. Беговые	текущий

			длину с разбега. Основные фазы прыжка.		своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.	решения поставленной задачи Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию Личностные: формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	дорожки, прыжковая яма.	
102			Развивать прыгучесть. Прыжки в длину с разбега. Основные фазы прыжка.	КУ	Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.		Спортивный стадион. Беговые дорожки, прыжковая яма.	текущий

* Типы урока:

УКПЗУ- Урок комплексного применения знаний и умений.

КУ- Комплексный урок.