

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»**

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР _____
от « ____ » августа 20... года

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № ____
от « ____ » августа 20... года

«Утверждаю»
Директор школы

от « ____ » августа 20... года
Кудашов В.Н.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура 5 класс»

Программу реализует:
Саранин П.Л.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания. 1-11 класс», М., Просвещение, 2012г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 75 учебных часов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 часов)
- гимнастика с элементами акробатики (18 часов)
- спортивные игры (30 часов)
- лыжная подготовка (18 час)

Вариативная часть (27 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (12 часов-волейбол) и «Кроссовая подготовка» (15 часов).

Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (18 часов) и волейболу (12 часов) изучается в течение 30 часа (18часов – базовая часть и 12 часов – вариативная). Раздел «лыжная подготовка» изучается в течение 18 час.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности.

Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Планирование обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала
при трёхразовых занятиях в неделю в 5-6 классах**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		неделя	Количество недель в четверть			
		34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		102	24 час.	24час.	30час.	24 час.
1	Базовая часть	75	18	24	18	16
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	18	5	6		7
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
	Вариативная часть	27	7	-	12	8
	Кроссовая подготовка	15	7			8
	Волейбол	12	-	-	12	
	Всего часов	102	24	24	30	24

**Тематическое планирование
5 класс
В.И Лях, АА Зданевич 102 часа**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
Легкая атлетика (12ч)										
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	5/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплекс 1	сент	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м-на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	сент	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы,	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени	сент	

						обращаться за помощью;				
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусцой без учёта времени	сент	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	Бег трусцой без учёта времени	сент	
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	3/1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре(5 -6 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метание мяча	сент	
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	сент	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Метание мяча	сент	

9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-нарезультат.	3/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	Прыжки ч/з скакалку	сент	
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	сент	
11	Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлятьрефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжки ч/з скакалку	сент	

12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	сентябрь	
Легкая атлетика (9ч)										
13	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	4/1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	май	
14	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения - ставить формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
15	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы,	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	май	

				Бег 30 м- на результат.		обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение				
16	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» 3» 10,4 10,9 11,6	Бег трусцой без учёта времени	май	
17	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м- на результат.	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	май	
18	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
19	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать,	Оценка техники прыжка в/в	Бег трусцой без учёта времени	май	

						выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
20	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без учёта времени	май	
21	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусцой без учёта времени	май	
Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
22	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод» .	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ. П/И «Невод»). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.	Техника бега Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
23	Равномерный	1	Комби	Равномерный бег(9мин). Чередование	Гладкий бег,	-определять общую цель и	Текущий	Бег	окт	

	бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с вырубкой».		нированный	бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	бег в равномерном темпе	пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -общеучебные- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения		трусцой без учёта времени		
24	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
25	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров»/	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин)Равномерный бег П /и «Вызов номеров»	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
26	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	1	Комбинированный	История отечественного спорта.Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	

						деятельности. -формулировать свои затруднения				
27	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол)	наступление, перешагивание . Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	окт	
28	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	окт	
Кроссовая подготовка(8ч)										
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
29	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий . П/И «Разведчики и часовые»	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин).ОРУ.Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий П/И «Разведчики и часовые»	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
30	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат	Текущий	Бег трусцой без учёта	апр	

	ходьбой) П/И «Перестрелка»			чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»		- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		времени		
31	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . «Посадка картофеля»/	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
32	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/ и «Посадка картофеля»/	препятствия вертикальные	Регулятивные: целепологание-определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
33	Равномерный бег(12мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П/и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П/и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	

34	Равномерный бег(13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	1	Комбинированный	Равномерный бег(13мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. П/И «Наступление»	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
35	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)»	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	апр	
36	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Равномерный бег(15мин). Бег 2 км без учёта времени . Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол)	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	май	
Гимнастика(18ч)										
37	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач.	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание	ноя	

	согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).			Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»		- ставить вопросы и обращаться за помощь.				
38	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
39	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	Комбинированный	. Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
40	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
41-42	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	ноя	
43	Строевые упражнения.	6/1	Изучение нового	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и	Вскоч в упор присев	использоватьустановленны	Текущий	Сгибание,	ноя	

	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»		материала	слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»		е правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
44	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	Способы регулирования физ нагрузок	использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
45	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
46	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
47	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	

48	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя	
49	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	ноя	
50	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
51	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов	Текущий	Акробатические упражнения	дек	

						решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь				
52	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
53	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	дек	
Спортивные игры (баскетбол) (18ч)										
54	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс с упр с мячом.	окт	
55	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Комплекс с упр с мячом.	окт	

						-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки					
56	История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс с упр с мячом.	окт		
57	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс с упр с мячом.	окт		
58	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс с упр с мячом.	окт		
59	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Т.Б. Прогулка на лыжах	дек		
60-61	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы	Текущий	Прогулка на лыжах	дек		

						решении- обращаться за помощью					
62-63	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Прогулка на лыжах	дек		
64	Ведение мяча с изменением направления	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Прогулка на лыжах	дек		
65	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
66	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
67-68	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		
69-70	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр		

	игроков		ла	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол		сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
71-72	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
Спортивные игры (волейбол) (12ч)										
73	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев	
74	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев	
75	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев	

						помощью				
76-77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
78-79	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
80	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	
83-84	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Текущий	Бросок и ловля мяча	март	

				нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		и формулировать познавательную цель -этические чувства				
Лыжная подготовка(18ч)										
85	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	январь	
86	Правила самостоятельного выполнения упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного выполнения упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	январь	
87	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	январь	

	двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.			Дистанция 1,5-2 км.		им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
88	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1	Комбин ированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплек с 3. Прогулк а на лыжах	янв	
89	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Комбин ированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособн ость	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплек с 3. Прогулк а на лыжах	янв	
90	Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	Комбин ированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплек с 3. Прогулк а на лыжах	янв	
91	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1	Учётны й	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплек с 3. Прогулк а на лыжах	янв	

92	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
93	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	янв	
94	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10	Прогулка на лыжах	фев	
95	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
96	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
97	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в	1	Совершенствование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и		Прогулка на лыжах	фев	

	торможении плугом. Встречные эстафеты.					оценивать результат своей деятельности				
98	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Совершенство вание	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
99	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогулка на лыжах	фев	
100	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
101	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
102	Игры и эстафеты на	1	Совершенство вание	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные	-Внутренняя позиция школьника на основе	Текущий	Прогулка на	фев	

	лыжах.		ние		условия	положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь		лыжах		
		102ч								

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2014.
2. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2012.
3. Методические рекомендации 7-8класс. В.И.Лях Физическая культура 2012г.
4. Тестовый контроль 5-9 классы (в серии текущий контроль). В.И.Лях Физическая культура 2014г.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2010г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2013г