

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ (ГБОУ ООШ № 21 г.Новокуйбышевска)
446208, Россия, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 41а,
тел. 8(8463522775)– факс 8(8463522775)

СОГЛАСОВАНО

« 27 » 08 2014 г
Заместитель директора по УВР
Ильчук Н.В.Ильчук.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

5 класс

учителя

Коптеловой Ольги Сайетбатдаловны

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования из расчёта 3 часа в неделю с V по IX классы.

Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 100 учебных часов предназначенный учителям образовательного учреждения для реализации собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 21 на 2014 – 2015 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 учебных часов в неделю, итого 102 часа в год.

По Программе В.И. Ляха на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 учебных часов в неделю и того 102 часа в год.

Учебный процесс в ГБОУ ООШ № 21 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 5 класс	3	30	36	36	102

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часов, в том числе для проведения:

Вид работы	Физическая культура			
	триместр			год
	I	II	III	
Мониторинг физической подготовленности: Общая выносливость (бег 1000 м); Скоростная выносливость (бег 30 м); Прыжок в длину с места; Силовая выносливость (Подтягивание - мальчики, поднимание туловища-девочки).	+		+	2 раза в год (сентябрь, май)
Зачетные работы по видам спорта	+	+	+	в течение года
Проекты	+	+	+	в течение года

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		V
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	24
3	Спортивные игры	56
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	10
	ИТОГО:	102

Порядок и объём изучения программного материала в учебном году
5 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Количество часов по триместрам			Объём за год
		I	II	III	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Лёгкая атлетика	12		12	24
3	Спортивные игры	6	26	24	56
4	Гимнастика с элементами акробатики	12			12
5	Лыжная подготовка		10		10
	ИТОГО:	30	36	36	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№ п / п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы	Темы урока		Количество часов на изучение	Примерная дата проведения урока		Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	Название		триместр	Примерная дата		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	12	1	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	4	1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта	использовать общие приемы решения поставленных задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	.формулировать и удерживать учебную задачу
			2	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения поставленных задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу
			3	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м	Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения	<i>инициативное сотрудничество</i> –	формулировать и удерживать учебную

				упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.				с низкого старта.		поставленны х задач	ставить вопросы, обращаться за помощью	задачу
			4	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		1		Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Освоение техники низкого старта.	использовать общие приемы решения поставленны х задач	<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	формулировать и удерживать учебную задачу
2	Прыжок в длину, метание малого мяча		5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	3	1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном

	Бег на средние дистанции		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				цель.						
		7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном		
		8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.		1		Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном		
3	Кроссовая подготовка	4	9	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном		
			10	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.			1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			11	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ.			1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективны е способы	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат

				Подвижные игры. Развитие выносливости.					решения задач.		с заданным эталоном	
			12	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Овладеть техникой	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью;	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
4	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	12	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	4	1		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.
			14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы -		1		Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.

			девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.							
		15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, виспрогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей		1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.
		16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, виспрогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе..		1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Освоить подводящие упражнения	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выбирать действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации.
5	Опорный прыжок, строевые упражнения	17	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	4	1	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
		18	Перестроение из		1	Уметь	Овладеть	выбирать	задавать	сличать

				колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.				выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	техникой прыжка.	наиболее эффективны е способы решения задач.	вопросы, обращаться за помощью	способ действия и его результат с заданным эталоном
			19	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
			20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		1		Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Овладеть техникой прыжка.	выбирать наиболее эффективны е способы решения задач.	задавать вопросы, обращаться за помощью	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном
6	Акробатика		21	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	4	1		Уметь выполнять кувырки вперёд.	Осваивать акробатические элементы в	использовать знаково-символические средства,	определять цели, функции участников,	ориентироваться в разнообразии способов

				координационных способностей.				целом	в том числе модели и схемы, для решения задач.	способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
		22		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		Уметь выполнять кувырки вперед, назад.	Осваивать акробатические элементы в целом	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
		23		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Осваивать акробатические элементы в целом	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.
		24		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1		Уметь выполнять кувырки, стойку	Осваивать акробатические	использовать знаково-	определять цели,	ориентироваться в

				Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.			на лопатках.	кие элементы в целом	символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	
7	Спортивные игры Баскетбол	16	25	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	16	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
			26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
			27	Стойка и передвижения			1		Уметь играть в баскетбол по	Описывать технику	моделировать технику	взаимодействовать со

				игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.			упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	игровых приемов.	игровых действий и приемов.	сверстникам и в процессе совместного освоения технического действия	подбора одежды для занятий баскетболом.
			28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
			29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие		1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.

			координационных качеств.
30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.		
31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		
32	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. Развитие		

1		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	
2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	
2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	

			координационных качеств. Терминология баскетбола.							
		33	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. Развитие координационных качеств.	2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
		34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
		35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	2		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.

					действия.			технический действий		
					Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.					
		36	2		Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделироват ь технику игровых действий и приемов.	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
		37	2		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Термино- логия баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделироват ь технику игровых действий и приемов.	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.
		38	2		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Описывать технику игровых приемов.	моделироват ь технику игровых действий и приемов.	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.

игры	Волейбол		Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.				волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	технику игровых действий и приемов волейбола	ь технику игровых действий и приемов	вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	относиться к партнеру.
		42	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		44	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
		45	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Описывать технику игровых действий и приемов	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного	уважительно относиться к партнеру.

				вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				правильно технические действия.	волейбола		освоения технический действий волейбола	
			46	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру.
			47	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам,	Описывать технику игровых действий и	моделировать технику игровых действий и	взаимодействовать со сверстниками и в процессе	уважительно относиться к партнеру.

				руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.				выполнять правильно технические действия.	приемов волейбола	приемов	совместного освоения технический действий волейбола	
			50	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	уважительно относиться к партнеру.

			52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
9	Лыжная подготовка Освоение техники лыжных ходов	10	53	Инструкция по ТБ. Скользящий шаг без палок.		2		Уметь правильно выполнять скользящий шаг без палок.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			54	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км		2		Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
			55	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.		2		Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход и повороты переступанием	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

								от особенносте й лыжной трассы.	техники передвижен ия на лыжах.			
			56	Техника одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой		2		Уметь правильно выполнять одновременны й бесшажный ход и подъём «полуёлочкой»	Описывать технику передвижен ия на лыжах.	моделироват ь способы передвижен ия на лыжах в зависимости от особенносте й лыжной трассы.	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения техники передвижен ия на лыжах.	использовать передвижени е на лыжах в организации активного отдыха.
			57	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.		2		Уметь правильно выполнять одновременны й бесшажный ход.	Описывать технику передвижен ия на лыжах.	моделироват ь способы передвижен ия на лыжах в зависимости от особенносте й лыжной трассы.	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения техники передвижен ия на лыжах.	использовать передвижени е на лыжах в организации активного отдыха.
			58	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.		2		Уметь правильно выполнять одновременны й бесшажный и попеременный	Описывать технику передвижен ия на лыжах.	моделироват ь способы передвижен ия на лыжах в зависимости от особенносте й	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения техники	использовать передвижени е на лыжах в организации активного.
			59	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		2		Уметь выполнять подъём «полуёлочкой» и торможение	Описывать технику передвижен ия на лыжах.	моделироват ь способы передвижен ия на лыжах	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе	использовать передвижени е на лыжах в организации

					«плугом».		в зависимости от особенностей лыжной трассы.	совместного освоения техники передвижения на лыжах.	активного отдыха.		
		60	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.		2		Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять повороты переступанием.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
		61	Прохождение дистанции 1км на время.		2		Уметь проходить дистанцию 1км	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
		62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км.		2		Знать технику лыжных ходов. Уметь проходить дистанцию до 3км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

1 0	Спортивные игры Волейбол	12	63	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			65	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			66	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		2		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделировать технику игровых действий и приемов	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия волейбола	уважительно относиться к партнеру.
			67	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять	Описывать технику игровых действий и	моделировать технику игровых действий и	взаимодействовать со сверстниками и в процессе	уважительно относиться к партнеру.

					правильно технические действия.	приемов волейбола	приемов	совместного освоения технический действий волейбола	
68	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделироват ь технику игровых действий и приемов	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
69	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделироват ь технику игровых действий и приемов	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
70	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделироват ь технику игровых действий и приемов	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий волейбола	уважительно относиться к партнеру.
71	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над		3		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	моделироват ь технику игровых действий и приемов	взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический	уважительно относиться к партнеру.

1 1	Спортивные игры Баскетбол	16	75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
			77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технического действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом

				игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.				упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	игровых приемов.	игровых действий и приемов.	сверстникам и в процессе совместного освоения технических действий	подбора одежды для занятий баскетболом
		81		3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технических действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
		82		3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технических действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом

			Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.								
		83	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. Развитие координационных качеств.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
		84	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. Развитие координационных качеств.		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного освоения технического действия	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
		85	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок		3		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстниками и в процессе совместного	применять правила подбора одежды для занятий

				двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				правильно технические действия.			освоения технический действий	баскетболом
		86		3	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. Развитие координационных качеств.			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом
		87		3	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Термино-			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Описывать технику игровых приемов.	моделировать технику игровых действий и приемов.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения технический действий	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом

				быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.								
1 2	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	12	91	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	4	3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			92	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			94	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.		3		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Описывать технику передачи	демонстрировать выполнение передачи	взаимодействовать со сверстникам	включать беговые упражнения в

				Спортивные игры. Развитие выносливости.				эстафетной палочки и бега на выносливость.	эстафетной палочки.	и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	различные формы занятий физической культурой.
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	4	95	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	4			Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
		96	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
		97	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической

			возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетически х упражнений на различные системы организма.					ь.		выносливость по дистанции.	культурой.
		98	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.				Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
Прыжок в высоту, метание малого мяча	99	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	4			Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	
	100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.				Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	

			10 1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.				Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
			10 2	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.				Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместного освоения беговых упражнений.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.