



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11  
города Невинномысска Ставропольского края

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> на заседании МО учителей Протокол № 1 от « 31 » августа 2018г. <i>КБ</i></p> <p>Принято на заседании педагогического совета школы протокол № 1 от « 31 » августа 2018 года</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №11 Демина Н.В. <i>Н.В.</i></p> <p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МБОУ СОШ № 11 Рябова Г.И. <i>Г.И.</i> Приказ № 477 от « 01 » сентября 2018г.</p> 
--	---

## Рабочая программа

по предмету **Физическая культура**  
**5 класс**  
на 2018 -2019 учебный год

Количество часов по программе-105ч

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих документов:** Федерального государственного образовательного стандарта ООО (приказ от «12» декабря 2010 г. № 1897 с изменениями по приказу МО РФ № 1577 от 31 декабря 2015 года), с учетом примерной программы по физической культуре для 5-9 классов В.И.Ляха, А. А. Зданевича Физическая культура. 5-9 классы.-Москва; «Просвещение», 2014г., основной образовательной программы ФГОС ООО МБОУ СОШ № 11 (2015-2020г.г.)

**Цель:**изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний на учено-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

#### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.**

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

#### **Ценностные ориентиры**

Программа определяет направленность на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура. На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

#### **Тематическое планирование**

<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>	В процессе уроков
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. --организация и проведение самостоятельных занятий физической</i>	В процессе уроков

<sup>1</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

культурой - оценка эффективности занятий физической культурой					
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков				
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Гимнастика с основами акробатики	20			20	
Легкая атлетика	28	17			11
Кроссовая подготовка	10	3			7
Спортивные игры	35				
- волейбол	20	5	15		
- баскетбол	15		9	6	
Подвижные игры	12			4	8
Итого:	105	25	24	30	26

В программе раздел «Лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой.

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;  
планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  
систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

<b><i>Ученик научится:</i></b>	<b><i>Ученик получит возможность научиться:</i></b>
<p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p>	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p>

### **Содержание курса**

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре</p> <p>- история физической культуры</p> <p>- физическая культура (основные понятия)</p>	<p>Олимпийские игры древности</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России</p> <p>Олимпийское движение в России</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Определять</p>

<p>- физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<p>Закаливание организма Личная гигиена.Росто - весовые показатели</p>	<p>дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной )деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<p>Комплекс упражнений для утренней зарядки Физическое самовоспитание Дневник самонаблюдения</p>	<p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Раздел3.Физическое совершенствование - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>В процессе урока</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</p>	<p>Строевые упражнения общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов, висы и упоры, опорные прыжки, прыжки через скакалку. акробатические упражнения развитие координационных способностей развитие силовых способностей и силовой выносливости развитие скоростно – силовых способностей развитие гибкости</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
<p>Легкая атлетика (28 час)</p>	<p>спринтерский бег высокий старт до 15 м.; скоростной бег до 40м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 30 до 40м.; челночный бег; прыжки в длину с разбега метания</p>	<p>Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по час; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать</p>

<p>Кроссовая подготовка (10 часов)</p>	<p>- метание мяча на дальность с места и полного разбега;          - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.          развитие выносливости – кросс 1000м., 1200м          техника кроссового бега, спортивная ходьба</p>	<p>беговые упражнения в различные формы занятий ФК. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств.</p>
<p>Спортивные и подвижные игры (47 часов)          - волейбол (20 часов)           - баскетбол (15 часов)</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений          варианты техники приема и передачи мяча          варианты подачи мяча          техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков          прямой нападающий удар          тактика свободного нападения          комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар          позиционное нападение с изменением позиций          игровые задания с ограниченным числом игроков          совершенствование тактики игры</p> <p>Передвижения, остановки, повороты, стойки          ловля и передача мяча          ведение мяча          броски мяча по кольцу          комбинации из освоенных элементов техники передвижений          комбинации из освоенных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок          Вырывание и выбивание мяча          индивидуальная техника защиты          игровые взаимодействия          взаимодействия двух игроков в нападении          позиционное нападение          командные тактические действия в нападении          игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, подвижными играми со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.          Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.          Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.          Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.          Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>

Подвижные игры (12часов)	«Вышибалы», «Перестрелка», «Вышибалы через сетку», с элементами футбола, «Метко в цель», «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня», «Лапта»	
--------------------------	---	--

### Оценка двигательного развития обучающихся

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты:

- Бег на дистанцию 30м;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места (лицом вперед);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подъём в сед из положения лёжа;
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег на 1000м.
- 6 минутный бег
- Подтягивание на низкой и высокой перекладине

### Определение уровня физической подготовленности (для мальчиков )

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности				
				низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3 и выше	6.2	6.1 – 5.5	5.4 – 5.1	5.0 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	11	9.7 и выше	9.6 - 9,4	9.3 – 8.8	8.7 – 8.6	8.5 и ниже
3	Скоростно–силовые	Прыжки в длину с места	11	140 и ниже	141 – 159	160 – 180	181– 189	195 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900 и ниже	950	1000 – 1100	1150 - 1250	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	3 - 5	6 -8	9	10 и выше
6	Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз	11	1	2-3	4	5	6 и выше

### Определение уровня физической подготовленности (для девочек)

№	Физические	Контрольные	Возраст	Уровень физической подготовленности
---	------------	-------------	---------	-------------------------------------

	способности	упражнения	(лет)	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.4 и выше	6.3	6.2 – 5.7	5.6 – 5.5	5.1 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	11	10.1 и выше	10.0- 9,8	9.7 – 9.3	9.2 – 9.0	8.9 и ниже
3	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места	11	130 и ниже 135	131 – 149	150 – 175	176 – 184	185 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег	11	700 и ниже	750 - 800	850 – 1000	1050	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	5-7	8-10	11-14	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз	11	4 и ниже	5 – 9	10 – 14	15 – 18	19 и выше

**Бег на дистанцию 30м (сек).** Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

**Бег на дистанцию 60м (сек).** Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого (низкого) старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

**Челночный бег 3x10м (сек)** – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер.

**Прыжок в длину с места (см).** Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся. Проводится по общепринятой методике в спортивном зале или на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног с взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).** Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

**Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д) (количество раз).** Тест позволяет оценить силовые возможности,

силовую выносливость ребёнка. Исходное положение вис.подтягивание выполняется без раскачивания, обучающийся подтягивается так, что подбородок находится над перекладиной, туловище опускается – до полного выпрямления рук.

**Подъём в сед из положения лёжа за 30 секунд(количество раз).** Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

**Наклон вперёд из положения сидя (см).** Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

**Бег 1000м (сек).** Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

**Шести минутный бег.** Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера и метраж дистанции за шесть минут.

**Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»** - позволяет оценить технику целостного прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление ) Проводится по общепринятой методике на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии выполняет разбег, от линии отталкивания (места толчка), производит прыжок толчком одной ногой, полет и приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

**Метание малого мяча на дальность** – позволяет оценить технику метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, замах, бросок и приземление снаряда)

**Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания**- позволяет оценить технику прыжка в высотузависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, толчок, полет и приземление)

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол** -Сочетание приемов.Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком (комбинации из освоенных элементов)

### Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации;

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
<b>Легкая атлетика</b>							
1	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
2	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
3	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
4	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
8	Прыжок в высоту	105	90	80	100	90	80
9	Метание малого мяча	34	27	20	21	17	14
10	Метание малого мяча	техника					
11	Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
<b>Баскетбол</b>							
12	Ведение мяча бегом	Техника					
13	Передача и ловля мяча в парах в движении	Техника					
14	Комбинация из элементов: ведение, бросок.	Техника					
<b>Волейбол</b>							
15	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	Техника					
16	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар	Техника					
<b>Гимнастика</b>							
17	Лазание по канату в два приема и спуск	Техника					

18	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника
19	Опорный прыжок через козла	Техника

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной	Обучение на дому
<b>Легкая атлетика</b>			
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 60 м, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Метание м/мяча (техника)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 1000 м, без учета времени	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>5</b>		
<b>2 четверть</b>			
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
Бросок и ловля мяча в движении	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Ведение мяча в движении	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Комбинации из элементов	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>3</b>		
<b>3 четверть</b>			
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>			
Передача в парах через сетку	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Подача мяча	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Гимнастика</b>			
Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Рассказать технику выполнения упр.	
<b>Итого</b>	<b>5</b>		
<b>4 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
Прыжок в высоту	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Метание мяча на дальность (м.)	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 60 м	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Прыжок в длину с разбега, см	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль	1	Рассказать технику выполнения упр.	

(проводится в течение 3 уроков)			
Итого	6		
Итого за год	19		

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений вслазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в

образовательной организации по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ОРУ.

**Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляются с помощью:**

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

**Проекты по предмету физическая культура:**

- Здоровый образ жизни человека.
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Занятия физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).
- История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
- Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.
- Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
- Легкая атлетика «Королева спорта».

## Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№	Дата	Тема	Тип урока	Содержание	Планируемые результаты	
					предметные	УУД
<b>Знания о физической культуре Легкая атлетика – 17 часов, кроссовая подготовка – 3 часа</b>						
1	01-08.09.	Т Б на уроках легкой атлетики в с/зале, на СП/площадке	образовательно-познавательный	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение , разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать об организационно — методическими</p>
2		Спринтерский бег	образовательно-обучающий	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	
3		Челночный бег	образовательно-тренировочный	Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	
4		Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	образовательно-тренировочный	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	
5	10-15.09	Спринтерский бег	образовательно-тренировочный	Высокий старт ,стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, 60м с высокого старта, правила линейных эстафет.	
6		Спринтерский бег	образовательно-тренировочный	Высокий старт ,стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, 60 м. с высокого старта, правила линейных эстафет.	

7		Зачет: бег на 60 метров с высокого старта	образовательно-тренировочный	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, линейные эстафеты.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта,	требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.пробегать
8	17-22.09	Спортивная ходьба	образовательно-обучающей	Ознакомить учеников с терминологией Спортивная ходьба, высокого старта, стартовый разбег, ходьба по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спортивной ходьбы, линейных эстафет.	
9		Спортивная ходьба	образовательно-обучающей	Ознакомить учеников с терминологией Спортивная ходьба, спортивная ходьба на 500 м. высокого старта, стартовый разбег,ходьба по дистанции , финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать правила спортивной ходьбы, линейных эстафет.	
10		Прыжок в длину с места на результат	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с места, эстафеты	Знать технику прыжка в длину с места, эстафеты	
11	24-29.09	Челночный бега 3 x 10 м.,	образовательно-тренировочный	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение челночного бега 3 x 10 м., повторение линейных эстафет	Знать правила проведения челночного бега 3 x 10 м., правила проведения линейных эстафет	
12		Тестирование челночного бега 3 x 10 м., , прыжок в длину с места	образовательно-тренировочный	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., прыжок в длину с места, эстафеты	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., прыжок в длину с места, эстафеты	
13		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	образовательно-обучающей	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	
14	01.10-06.10	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	образовательно-тренировочный	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	
15		Метания малого мяча в цель.	образовательно-обучающей	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы»	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	

16		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»		
17	08.10-13.10	Метания мяча на дальность	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, бега на 1000 м. подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»		
18		Метания мяча на дальность	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, бега в равномерном темпе до 12', подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»		
19		Кроссовая подготовка	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»		
20	15.10-20.10	Метание набивного мяча	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания набивного мяча на дальность, бега на 1000 м. подвижной игры «Перестрелка»	Знать как выполнять: технику метания набивного мяча, правила подвижной игры «Перестрелка»		
<b>Спортивные игры - 5 часов</b>							
21		Волейбол Техника перемещений	образовательно-обучающий	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	<p><b>личностные результаты:</b> Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p><b>Регулятивные :</b> Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и</p>	
22		Волейбол. Верхняя передача мяча	образовательно-обучающий	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»		
23	22.10-27.10	Волейбол. Верхняя передача мяча	образовательно-тренировочный	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»		

24		Волейбол. Верхняя передача мяча	образовательно-тренировочный	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	<p>оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</p> <p><b>Познавательные</b> Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться</p>
25		Игра в «Пионербол»	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, подвижная игры «Пионербол»	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	

**2 четверть**

**Спортивные игры – 24 часа**

26	06.11-10.11	Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	образовательно-познавательный	Подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»	Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»	<p><b>личностные результаты:</b> Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p><b>Регулятивные :</b> Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе</p>
27		Стойки игрока. Перемещения в стойке.	образовательно-обучающий	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	
28		Стойки игрока. Перемещения в стойке.	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы»	Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»	
29	13.11-17.11	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	образовательно-тренировочный	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	

30		Передача мяча сверху двумя руками в парах	образовательно-обучающий	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. <b>Познавательные</b> Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний. <b>Коммуникативные :</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться
31		Передача мяча сверху двумя руками в парах	образовательно-тренировочный	Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	
32	19.11-24.11	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой контроль	образовательно-тренировочный	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	
33		Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой	образовательно-обучающий	Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»	Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»	
34		Броски мяча через волейбольную сетку	образовательно-тренировочный	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол»	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	
35	26.11-01.12	Передача мяча сверху через волейбольную сетку	образовательно-обучающий	Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	
36		Передача мяча сверху через волейбольную сетку	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол»	Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»	
37		Нижняя прямая подача	образовательно-обучающий	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи	
38	03.12-08.12	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	образовательно-тренировочный	ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол	Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол	

39		Прямой нападающий удар	образовательно-тренировочный	ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	
40		Контрольный урок по волейболу	образовательно-тренировочный	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебной игра в волейбол	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола	
41	10.12-15.12	Стойка баскетболиста, передвижение	образовательно-познавательный	подвижные игры (баскетбол). Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол»	
42		Передача и ловля мяча на месте в парах	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол»	
43		Передача и ловля мяча в парах в движении	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	
44	17.12-22.12	Передача и ловля мяча в парах в движении	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	
45		Передача и ловля мяча в парах в движении контроль	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	
46		Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»	
47	24.12-29.12	Ведение мяча на месте	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	
48		Ведение мяча с изменением направления	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	

49		Ведение мяча с изменением направления	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»	
<b>3 четверть Спортивные игры – 6 часов</b>						
50	09-12.01.	ТБ на уроках с/игр, Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места	образовательно-познавательный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»	<p><b>личностные результаты:</b> Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p><b>Регулятивные :</b> Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</p> <p><b>Познавательные</b> Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться</p>
51		Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»	
52	14.01-19.01.	Позиционное нападение (5:0)	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	
53		Позиционное нападение (5:0)	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол»	
54		Система личной защиты	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	
55	21.01-26.01.	Комбинации из освоенных элементов - прием, ведение, бросок, ловля - контроль	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»	Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол»	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов</b>						

56		ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	образовательно-познавательный	Ору с предметами. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка»	<b>Личностные развиты</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе . Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обеспечивать бесконфликтную совместную работу , видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Устанавливать рабочие отношения. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.
57		Строевые упражнения	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»	
58	29.01-09.02.	Висы, п/и «Ловля мяча»	образовательно-обучающий	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля мяча»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля мяча»	
59		Висы п/и «Ловля мяча»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля мяча»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля мяча»	
60		Тестирование подтягивания в висе, П/и Перестрелка	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»	
61		Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре, п/и Перестрелка	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»	
62	11.02-16.02	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	образовательно-обучающий	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний»	
63		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний»	Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний»	
64		Лазанье по гимнастической стенке	образовательно-обучающий	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по	Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры	

				гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	«Охотники и утки»	-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; -понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
65	18.02-23.02	Круговая тренировка	образовательно-тренировочный	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	
66		Опорный прыжок	образовательно-обучающий	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	
67	25.02-02.03	Опорный прыжок	образовательно-тренировочный	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	
68		Опорный прыжок (контроль)	образовательно-тренировочный	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки на хобах»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хобах»	
69		Кувырок вперед	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет	
70	04.03-09.03	Кувырок назад	образовательно-тренировочный	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты	Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет	
71		Стойка на лопатках	образовательно-обучающий	Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь»	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь»	
72		Мост из положения лежа	образовательно-тренировочный	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «Пятнашки»	Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «Пятнашки»	

73	11.03-16.03	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (контроль)	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет	
74		Лазанию по канату в три приёма	образовательно-обучающий	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников»	Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников»	
75		Лазанию по канату в три приёма (контроль)	образовательно-тренировочный	Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников»	Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников»	

#### Подвижные игры - 4 часа

76	18.03-23.03	Подвижная игра «Лапта»	образовательно-познавательный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта»	Знать технику и правила игры	<p><b>личностные результаты:</b> Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</p> <p><b>Познавательные</b> Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Слушать других, пытаться принимать</p>
77		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
78		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
79		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	

						другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться
<b>4 четверть Легкая атлетика . кроссовая подготовка - , подвижные игры</b>						
80	01.04-06.04	ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту	образовательно-познавательный	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техника прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.обеспечивать бесконфликтную совместную работу, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь рассказать об</p>
81		Метание малого мяча	образовательно-обучающий	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техника прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне»	
82		Тестирование прыжка в высоту.	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне»	
83	08.04-13.04.	Метания малого мяча	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки	
84		Спринтерский бег.	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет	Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет	
85		Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет	
86	15.04-20.04.	Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки	

87		Челночного бега 3 x 10 м.	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта,	рганизационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.пробегать
88		Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)	образовательно-тренировочный	ИОТ № 26 легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет	Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет	
89		Бег в равномерном темпе	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет	
90	22.04-27.04	Прыжок в длину с разбега	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол»	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	
91		Прыжок в длину с разбега	образовательно-тренировочный	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить подвижные игры по желанию учеников	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила подвижных игры	
92	29.04.-04.05	Подвижные и спортивные игры	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками,	Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр,	
93		Бег с преодолением препятствий	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
94		Эстафетный бег	образовательно-обучающий	Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников	Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр	
95	06.05-11.05	Бег по пересеченной местности	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	
96		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
97		Бег на средние дистанции	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега на средние дистанции 1000 2000м. проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику кроссового бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»	
98	13.05-18.05	Кроссовая подготовка	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега на средние дистанции 1000, 2000м., проведение спортивной игры «Футбол»	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	
99		Подвижные игры	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, подвижные игры с элементами футбола, «Быстро по местам»	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	

100		Подвижные игры	образовательно-обучающий	Повторение ОРУ в движении, СБУ, подвижные игры на основе легкой атлетики.	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	<p>историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания. Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).</p> <p>Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.</p> <p><b>Познавательные</b> Относить объекты к известным понятиям. Делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться</p>
101	20.05-31.05	Подвижные и спортивные игры	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками,	Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр,	
102		Подвижные и спортивные игры	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов года	Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года	
103		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
104		Подвижная игра «Лапта»	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Лапта» Повторение правил игры	Знать технику и правила игры	
105		Подведение итогов. Подвижные игры	образовательно-тренировочный	Повторение ОРУ, СБУ. Подвижная игры Формирование физических качеств	Знать технику и правила игр  Комплекс ОФП на лето	

