

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
/И.В. Березина/  
01 сентября 2018 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5«А» класс**

Составил: Королёв Р.Г.  
учитель физической культуры без категории

**2018 год**

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

### **Личностные результаты**

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
7. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
8. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

**Регулятивные, коммуникативные, познавательные.**

#### **Легкая атлетика**

**УУД-Р** ученик научится- формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

Включать беговые упражнения в различные формы занятий.

**П:**ученик научится -использовать знания по технике безопасности на уроках ; применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать наиболее эффективные способы решения задач. При освоении техники легко – атлетических упражнений..

**К:**ученик научиться ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения легкоатлетических упражнений.

#### **Кроссовая подготовка**

**УУД –Р** ученик научится -:включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры, во время выполнения упражнений следить за своим самочувствием и с помощью этих знаний регулировать физическую нагрузку..

**П-** ученик научиться -применять беговые упражнения для развития физических качеств, самостоятельно выстраивать свои тренировки для развития того или иного качества.

**К-** ученик научится- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений , соблюдать правила безопасности, следить за внешними признаками утомления своих товарищей и предотвращать переутомление организма на уроках, чередовать нагрузку и отдых для восстановления после тренировок.

### **Гимнастика**

**УУД-Р:** ученик научится- выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, вносить изменения и дополнения в план действий; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть возможности получения конкретного результата

**П:** ученик научится - выделять и формулировать познавательную цель, ориентироваться в разнообразии способов решения задач.; использовать знаково-символические средства, в т. ч. модели и схемы для решения задач; ставить , формулировать , решать задачу.

**К:** ученик научится - слушать собеседника, формулировать свои затруднения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. ; определять цели , функции участников , формировать собственное мнение, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

### **Спортивные игры (волейбол)**

**УУД- Р :** ученик научится - применять правила подбора одежды для занятия волейболом, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры; использовать игру в волейбол в организации активного образа жизни.

**П:**ученик научится - моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий., возникающих в процессе игровой деятельности.

**К:** ученик научится - соблюдать правила безопасности , взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола ; оказывать помощь в освоении элементов техники.

### **Лыжная подготовка**

**УУД-Р. :** ученик научится - применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

**П.:** ученик научится - давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений ; применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

**К.:** ученик научится - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры (баскетбол)**

**УУД- Р.:** ученик научится - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом , использовать игровые действия для развития физических качеств, использовать игру в баскетбол для активного отдыха.

**П.:** ученик научится - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

**К.:** ученик научится - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий и приемов, соблюдать технику безопасности.

### **Спортивные игры (волейбол)**

**УУД- Р.:** ученик научится - применять правила подбора одежды для занятий волейболом , уважительно относиться к партнеру, помогать ему в освоении приемов и техники волейбола; играть в волейбол по упрощенным правилам.

**П.:** ученик научится - моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, осуществлять судейство по данному виду спорта.

**К.:** ученик научится - соблюдать правила безопасности , взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.

### **Легкая атлетика**

**УУД-Р.:** ученик научится - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять упражнения из раздела «Легкая атлетика « в повседневной жизни.

**П.:** ученик научится - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, демонстрировать выполнение метания малого мяча , демонстрировать передачу эстафетной палочки; применять специально - беговые упражнения для развития физических качеств.

**К.:** ученик научится -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техникой легко- атлетических упражнений, соблюдать правила безопасности.

### **Предметные результаты.**

#### **Легкая атлетика :**

Ученик научится:

- выполнять старт с опорой на одну руку;
- выполнять специально – беговые упражнения;
- передавать эстафетную палочку;
- бегать на средние дистанции.

Ученик получит возможность научиться:

- метать малый мяч на дальность,
- прыгать в длину с разбега;

#### **Кроссовая подготовка.**

Ученик научится:

- чередовать ходьбу и бег на средних дистанциях;
- следить за своим самочувствием;
- следить за своим дыханием.

Ученик получит возможность научиться:

- укладывать во времени при сдаче норматива 1000 м.;
- длительное время бегать без остановки в среднем темпе.

#### **Гимнастика.**

Ученик научится:

- выполнять группировку;
- выполнять строевые упражнения;
- прыгать через скакалку.

Ученик получит возможность научиться:

- лазать по канату;
- выполнять упражнения на перекладине и турнике;
- выполнять опорный прыжок;

Выполнять связки из акробатических упражнений.

#### **Спортивные игры ( волейбол)**

Ученик научится:

- выполнять стойку игрока и перемещения по площадке;
- индивидуально выполнять верхнюю передачу мяча;
- играть в пионербол с элементами волейбола.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять элементы техники волейбола в парах, тройках;
- играть в мини- волейбол.

#### **Лыжная подготовка:**

Ученик научится:

- держат равновесие при передвижении на лыжах;
- выполнять спуски с гор;
- подниматься в подъем ,удобным способом.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять повороты упором и переступанием во время спуска;
- освоить технику классических и коньковых лыжных ходов;
- выполнять торможение плугом и упором.

#### **Спортивные игры(баскетбол).**

Ученик научится:

- вести мяч ведущей рукой;
- выполнять передачи мяча на месте;
- играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам.

Ученик получит возможность научиться:

- освоить технику бросков на двух шагах, со средней дистанции;
- выполнять финты;
- играть по правилам в мини- баскетбол, стритбол.

#### **Спортивные игры ( волейбол).**

Ученик научится:

- взаимодействовать с игроками на площадке;
- выполнять элементы техники волейбола в облегченных условиях;
- соблюдать правила техники безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять отдельные элементы техники волейбола;
- играть в пионербол с элементами волейбола.

#### **Легкая атлетика**

Ученик научится:

- выполнять выбегания из разных и. п.;
- бегать без учета времени;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять высокий старт и старт с опорой на одну руку;
- выполнять нормативы с результатом не ниже среднего.

Ученик получит возможность научиться:

- прыгать в высоту с разбега;
- метать мяч на дальность;
- прыгать в длину с разбега.

## Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

### **Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)**

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Знакомство с техникой старта с опорой на одну руку. Повторение техники высокого старта. Выполнение ускорений, специально – беговых упражнений. Проведение эстафетного бега, проведение линейных, встречных эстафет. Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель вертикальную и горизонтальную. Знакомство с техникой бега на средние дистанции. Сдача тестов и нормативов по программе.

### **Раздел 2. Кроссовая подготовка (9 часов)**

Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Техника бега на средние и длинные дистанции. Понятие равномерный и переменный бег. Техника бега по пересеченной местности. Соблюдение правил самоконтроля. Преодоление естественных препятствий. Бег в гору., бег с горы. Совершенствование техники бега в подвижных играх. Знакомство с понятиями утомление, переутомление и восстановление после физической нагрузки. Сдача тестов и нормативов по программе.

### **Раздел 3. Гимнастика (18 часов).**

Техника безопасности на занятиях по гимнастике. ОРУ на месте и в движении, ОРУ со скакалками, ОРУ с предметами. Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические упражнения, акробатические связки, составление акробатической комбинации. Эстафеты с элементами ОФП. Лазание по канату, перетягивание каната. Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастических снарядах. Сдача тестов, контрольных нормативов и контрольных упражнений по программе.

### **Раздел 4. Спортивные игры (волейбол 10 часов).**

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения игрока. Техника верхней передачи мяча с собственного подбрасывания и в полной координации при работе в парах, тройках, в кругу. Техника выполнения нижней прямой подачи. Прием мяча снизу. Учебные двухсторонние игры, совершенствование техники элементов волейбола в подвижных играх и эстафетах. Знакомство с тактикой игры, правилами игры и судейством. Сдача тестов, контрольных упражнений в соответствии с программой.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка (16 часов).**

Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Работа рук, ног, в полной координации. Техника перехода с хода на ход. Горнолыжная техника: спуски в разных стойках, повороты и торможения. Правила проведения лыжных соревнований. Прохождение дистанции 3 – 5 км. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

### **Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол 14 часов).**

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойка и перемещения игрока. Техника владения мячом: ведение мяча, передачи мяча на месте и в движении, броски в кольцо со средней дистанции, техника штрафного броска, броска из-под кольца. Правила игры, судейство игры. Учебно- тренировочные задания в парах, тройках. Учебные игры в стритбол, мини

- баскетбол. Тактические действия в нападении и защите.

Сдача контрольных упражнений, нормативов по программе.

### **Раздел 7. Спортивные игры (волейбол 11 часов).**

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника перемещения игроков по площадке. Знакомство с техникой нижней боковой подачи. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу. Совершенствование элементов техники в подвижных играх, линейных и встречных эстафетах. Знакомство с техникой нападающего удара. Учебные игры «три передачи», пионербол с элементами волейбола, мини- волейбол. Правила игры, судейство игры. Сдача контрольных упражнений и нормативов по программе.

## **Раздел 8 .Легкая атлетика (16 часов).**

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания мяча на дальность и в цель. Техника прыжка в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Повторение техники специально- беговых упражнений. Повторение техники старта с опорой на одну руку и техники высокого старта. Сдача тестов, контрольных нормативов по программе.

## Тематическое планирование.

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Планируемые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
<b>Тема 1. Легкая атлетика (11 часов; 3 часа в неделю)</b>					
<p><b>Личностные</b>-в циклических и ациклических локомоциях:с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта, после быстрого разбега совершать прыжок, в равномерном темпе бегать мальчики- 20 мин., девочки 15 мин.</p> <p><b>Предметные</b>- применять знания по технике безопасности на уроках по легкой атлетике, выполнять бег с ускорениями, метать мяч на дальность не ниже среднего, прыгать в длину с трех шагов , регулировать величину физической нагрузки, определять индивидуальные режимы физической нагрузки.</p> <p><b>УУД-Р</b> :целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий.</p> <p><b>П</b>:общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>К</b>:инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции	Урок открытия нового знания	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, подвижная игра «Бег с флажками».	01.09-08.09	
2	Совершенствование техники бега на	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег с	01.09-08.09	



	короткие дистанции.		ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		
3	Закрепление техники бега на короткие дистанции	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	01.09-08.09	
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Урок рефлексии	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	01.09-08.09	
5	Эстафетный бег. Бег 60 м на время	Урок развивающего контроля	Бег на результат 60м, специально беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра	11.09-15.09	

			«Разведчики и часовые»		
6	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 3 шагов разбега. Техника метания малого мяча.	Урок открытия нового знания	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	11.09-15.09	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча .	Урок методологической направленности	Обучение подбора разбега, прыжок 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	11.09-15.09	

8	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания малого мяча .	Урок рефлексии	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09-22.09	
9	Прыжок в длину на результат. Метания малого мяча на результат.	Урок развивающего контроля	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09-22.09	
10	Техника бега на средних дистанциях	Урок открытия нового знания	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».	18.09-22.09	
11	Совершенствование техники бега на средних дистанциях	Урок рефлексии	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки с маршем».	25.09-29.09	

**Тема 2 Кроссовая подготовка( 9 часов; 3 часа в неделю )**

Личностные- в равномерном темпе бегать до 20мин-мальчики, 15мин-девочки, владеть правилами

поведения при выполнении физических упражнений, самостоятельно выполнять упражнения по развитию выносливости и силы. Соблюдать правила самоконтроля.

Предметные.-регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; применять знания по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки, бегать без учета времени и чередовать во время занятий бег с ходьбой по необходимости.

УУД –Р :включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

П-применять беговые упражнения для развития физических качеств.

К:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений , соблюдать правила безопасности.

12	Т. Б на уроках по легкой атлетике. Техника бега на длинных дистанциях. Понятие равномерный бег.	Урок открытия нового знания	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	25.09-29.09	
13	Развитие общей выносливости. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег- 12 мин.	Урок методологическо й направленности	Равномерный бег (12мин), чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении, подвижная игра «Перебежка» с выручкой. Развитие выносливости.	25.09-29.09	
14	Совершенствование общей выносливости в подвижных играх.	Урок методологическо й направленности	Равномерный бег (12мин), чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.	02.10-06.10	
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Урок методологическо й направленности	Равномерный бег (15 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».	02.10-06.10	

			Развитие выносливости.		
16	Понятие - переменный бег. Ускорения в гору. Совершенствование общей выносливости в подвижных играх.	Урок методологической направленности	Равномерный бег и переменный (15 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.	02.10-06.10	
17	Совершенствование техники переменного и равномерного бега. Бег с горы.	Урок методологической направленности	Равномерный бег (15 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	09.10-13.10	
18	Чередование равномерного и переменного бега по пересеченной местности.	Урок методологической направленности	Равномерный бег (17 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	09.10-13.10	
19	Равномерный бег по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий.	Урок методологической направленности	Равномерный бег (17 мин), бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	09.10-13.10	
20	Оценить технику бега по пересеченной местности на время.	Урок развивающего контроля	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки	16.10-20.10	

			маршем». Развитие выносливости.		
<b>Тема 3 Гимнастика (18 часов.;3 часа в неделю.)</b>					
<p>Личностные -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Поддерживать товарищей ,имеющих недостаточную физическую подготовленность</p> <p>Предметные-применять правила по техники безопасности на уроках гимнастики, выполнять перекаты, группировку, простейшие акробатические упражнения, выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки , регулировать величину физической нагрузки.</p> <p>УУД-Р: планирование- выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, вносить изменения и дополнения в план действий; контроль и самоконтроль- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата</p> <p>П: общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Использовать знаково- символические средства, в т. ч. модели и схемы для решения задач. Ставить , формулировать , решать задачу.</p> <p>К: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Планирование учебного сотрудничества- определять цели , функции участников , формировать собственное мнение, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>					
21	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения . Понятия- колонна и шеренга. Упражнения на перекладине.	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра	16.10-20.10	

			«Запрещенное движение».		
22	Совершенствование строевых упражнений. Провести тест на гибкость. Провести ОРУ со скакалками.	Урок методологической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	16.10-20.10	
23	Повторить строевые упражнения и ОРУ со скакалками. Совершенствование упражнений на перекладине.	Урок методологической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	23.10-27.10	
24	Провести тест по подтягиванию. Повторить строевые упражнения.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие	23.10-27.10	

			<p>силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веребочка под ногами».</p>		
25	<p>Эстафеты с предметами и элементами ОФП. Провести тестирование-прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Тест-прыжки через скакалку.</p>	23.10-27.10	
26	<p>Оценить выполнение строевых команд. Повторить эстафеты с предметами и элементами ОФП.</p>	<p>Урок развивающего контроля</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.</p>	06.11-10.11	
27	<p>Учить технике опорного прыжка. Повторить строевые упражнения.</p>	<p>Урок открытия нового знания</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.</p>	06.11-10.11	
28	<p>Совершенствование техники опорного прыжка ( вскок на</p>	<p>Урок методологическо</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по</p>	06.11-10.11	



	подколенки.) Перетягивание каната.	й направленности	одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
29	. Учить технике опорного прыжка ноги врозь. Развитие силовых способностей.	Урок открытия нового знания	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	13.11-17.11	
30	Провести ОРУ с обручами. Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь	Урок методологическо й направленности	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	13.11-17.11	
31	Повторить ОРУ с обручами Закрепление техники опорного прыжка через козла..	Урок методологическо й направленности	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и	13.11-17.11	

			слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
32	Оценить технику опорного прыжка.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	20.11-24.11	
33	Учить выполнению акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад повторить группировку.	Урок открытия нового знания	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	20.11-24.11	
34	Совершенствование техники акробатических элементов. Повторить строевые упражнения.	Урок методологической направленности	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря».	20.11-24.11	
35	Акробатические связки : равновесие на одной , кувырок вперед ноги скрестно, пережат	Урок методологической направленности	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении.	27.11-01.12	

	назад, стойка на лопатках- и. п. – кувырок назад.		Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Смена капитана».		
36	Совершенствование акробатических связок. Составление самостоятельных акробатических комбинаций.	Урок методологический направленности	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц».	27.11-01.12	
37	Оценить технику выполнения акробатической комбинации.	Урок развивающего контроля	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырki вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок».	27.11-01.12	
38	Учить техники лазания по канату. Эстафеты с предметами. Провести контрольный тест на гибкость.	Урок методологический направленности	Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Тест на гибкость	04.12-08.12	

**Тема 4 Спортивные игры (волейбол) ( 10 часов; 3 часа в неделю).**

Личностные- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивной деятельности. Демонстрировать результаты не ниже , чем средний уровень основных физических способностей. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений, проявлять активность самостоятельность , выдержку и

самообладание.

Предметные- соблюдать правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм ,определять индивидуальный режим физ .нагрузки, контролировать направленность физической нагрузки на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Выполнять стойку волейболиста, Выполнять передачи мяча индивидуально, подачи в облегченных условиях и в парах. Играть в мини- волейбол.

УУД- Р : применять правила подбора одежды для занятия волейболом, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. Использовать игру в волейбол в организации активного образа жизни.

П: моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий., возникающих в процессе игровой деятельности.

К: Доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений и физических способностей. соблюдать правила безопасности , взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.

39	Т.Б на уроках по спортивным играм. Способы передвижения. Эстафеты с элементами волейбола.	Урок открытия нового знания	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	04.12-08.12	
40	Учить верхней передачи мяча с собственного подбрасывания. Повторить способы передвижения и эстафеты с элементами волейбола.	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	04.12-08.12	
41	Совершенствование техники верхней передачи во встречных эстафетах.	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола	11.12-15.12	

			«Летучий мяч».		
42	Закрепление техники верхней передачи и приема мяча во встречных эстафетах. Учебная игра « 3 передачи».	Урок рефлексии	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	11.12-15.12	
43	Учить технике нижней прямой подачи. Закрепление пройденного материала в эстафетах и подвижных играх.	Урок методологический направленности	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	11.12-15.12	
44	Оценить технику верхней передачи мяча. Учебные задания в парах , тройках, в кругу. Учебная игра.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. К.У – техника верхней передачи мяча.	18.12-22.12	
45	Совершенствование техники нижней прямой подачи . Совершенствование	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя	18.12-22.12	

	технических элементов в учебной игре.		руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
46	Учебная двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола. Закрепление техники нижней прямой подачи.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	18.12-22.12	
47	Оценить технику нижней прямой подачи. Совершенствование элементов техники в учебной двухсторонней игре.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	25.12-29.12	
48	Проверка владения мячом в учебной двухсторонней игре в мини-волейбол.	Урок методологический направленности	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	25.12-29.12	
<b>Тема 5 Лыжная подготовка( 16 часов; 3 часа в неделю).</b>					

Личностные- описывать технику передвижения на лыжах, осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

Предметные- применять знания по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, иметь в наличии спортивный инвентарь на каждом уроке, научиться технике лыжных ходов, научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.

УУД-Р. : применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Развитие чувства лыж и снега.	Урок методологический направленности	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	25.12-29.12	
50	Изучение техники классических лыжных ходов.	Урок открытия нового знания	Обучение техники попеременного и одновременного хода.	15.01-19.01	
51	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Урок методологический направленности	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	15.01-19.01	
52	Оценить технику одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного	Урок развивающего контроля	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	15.01-19.01	

	двухшажного хода.				
53	Учить технике подъема в горку(скользящий шаг, ступающий,» елочкой», «лесенкой».  Прохождение дист. 2 км.	Урок открытия нового знания	Подъем елочкой на склоне 45°  Техника спусков. Дистанция 2 км.	22.01-26.01	
54	Совершенствование техники подъема в горку. Прохождение дист. 2 км.	Урок рефлексии	Подъем елочкой на склоне 45°  Техника спусков. Дистанция 2 км.	22.01-26.01	
55	Закрепление техники подъемов, обучение технике торможений(плугом, упором).	Урок методологической направленности	Торможение плугом, упором.	22.01-26.01	
56	Оценить технику подъема «елочкой». Совершенствование техники торможения.	Урок методологической направленности	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	29.01-02.02	
57	Оценить технику торможения «упором». Закрепление техники торможения «плугом».	Урок методологической направленности	КУ - техника торможения «упором». Закрепление техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	29.01-02.02	
58	Оценить технику торможения «плугом». Обучение технике спусков.	Урок методологической направленности	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	29.01-02.02	
59	Обучение техники коньковых лыжных ходов. Совершенствование техники классических	Урок открытия нового знания	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	05.02-09.02	



	лыжных ходов на дистанции.				
60	Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов.	Урок рефлексии	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	05.02-09.02	
61	Прохождение дист.1 км на результат	Урок развивающего контроля	Соревнования на дистанции. – 1км.,	05.02-09.02	
62	Горнолыжная техника-повороты и спуски .	Урок методологической направленности	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	12.02-16.02	
63	Совершенствование горнолыжной техники-поворотов и спусков.	Урок методологической направленности	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	12.02-16.02	
64	Закрепление горнолыжной техники-поворотов и спусков	Урок рефлексии	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	12.02-16.02	
<b>Тема 6 Спортивные игры ( Баскетбол) (14 часов ; 3 часа в неделю).</b>					
<p>Личностные- описывать технику игровых действий, осваивать технику игровых действий самостоятельно, организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.</p> <p>Предметные-научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди, познакомиться с правилами игры, познакомиться с судейством . Научить элементам техники баскетбола ( стойка игрока, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо и т. д.). Учить взаимодействовать во время игры, уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам.</p> <p>УУД- Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом , использовать игровые действия для развития физических качеств, использовать игру в баскетбол для активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий и приемов, соблюдать технику безопасности.</p>					
65	Т.Б .на уроках по спортивным играм. Обучение технике передач на месте и в движении.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	19.02-23.02	

66	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Обучение технике передвижения и ведения мяча.	Урок методологический направленности	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	19.02-23.02	
67	Совершенствование техники ведения мяча «змейкой». Закрепление техники владения мячом.	Урок рефлексии	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	19.02-23.02	
68	Правила игры в баскетбол. Совершенствование технических элементов в игре стритбол.	Урок рефлексии	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	26.02-02.03	
69	Оценить технику ведения мяча. Совершенствование технических элементов в игре стритбол.	Урок развивающего контроля	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	26.02-02.03	
70	Обучение технике броска со средней дистанции. Оценить технику передач мяча в движении.	Урок методологический направленности	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	26.02-02.03	
71	Совершенствование техники броска со средней дистанции. Игра в баскетбол по упрощенным	Урок рефлексии	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по	05.03-09.03	

	правилам.		средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.		
72	Техника броска на двух шагах. Совершенствование бросков со средней дистанции.	Урок методологическо й направленности	Броски со средней дистанции. Обучение технике броска на двух шагах	05.03-09.03	
73	Совершенствование техники броска на двух шагах. Закрепление техники броска со средней дистанции.	Урок методологическо й направленности	Выполнение учебных комбинаций 2-0, передал- выходи.	05.03-09.03	
74	Оценить технику броска со средней дистанции. Совершенствование техники броска на двух шагах.	Урок методологическо й направленности	К.У. – броски со средней дистанции после передачи партнера.	12.03-16.03	
75	Оценить технику выполнения штрафного броска. Провести учебную двухстороннюю игру в баскетбол.	Урок методологическо й направленности	К.У.- штрафной бросок. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	12.03-16.03	
76	Совершенствование элементов техники баскетбола в учебной двухсторонней игре.	Урок методологическо й направленности	Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	12.03-16.03	
77	Закрепление технических приемов в учебной двухсторонней игре. Провести контрольное упражнение – отжимания.	Урок методологическо й направленности	КУ- отжимания. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	19.03-23.03	
78	Провести эстафету с элементами баскетбола. Оценить	Урок развивающего контроля	Провести эстафеты. Провести игру в	19.03-23.03	

	индивидуальные действия в игре.		баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов четверти.		
<b>Тема 7 Спортивные игры (Волейбол) (11 часов ;3 часа в неделю).</b>					
<p>Личностные -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками , осуществлять судейство игры; описывать технику игровых действий и приемов волейболиста.</p> <p>Предметные применять знания по технике безопасности на уроках по спортивным играм,- осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, научиться правильно выполнять элементы техники волейбола( передачи, прием, подачу, прием с подачи, познакомиться с техникой нападающего удара). Познакомиться с правилами игры, судейством.</p> <p>УУД- Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом , уважительно относиться к партнеру, помогать ему в освоении приемов и техники волейбола. Играть в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности , взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.</p>					
79	Т.Б на уроках волейболом. Учить способам передвижений и стойке волейболиста.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	19.03-23.03	
80	Совершенствование способов перемещений. Учить технике верхней передачи мяча и приема мяча снизу.	Урок рефлексии	Совершенствован ие стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	04.04-06.04	
81	Упражнения с мячами в парах, тройках, в кругу на закрепление материала.	Урок рефлексии	Совершенствован ие техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	04.04-06.04	

82	Повторение пройденного материала. Упражнения с набивным мячом.	Урок рефлексии	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Упражнения с набивным мячом.	09.04-13.04	
83	Оценить технику набрасывания мяча над собой. Учебная игра «Три передачи», пионербол с двумя мячами.	Урок методологической направленности	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	09.04-13.04	
84	Учить технике прямой нижней подачи. Совершенствование элементов техники в учебной игре.	Урок рефлексии	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	09.04-13.04	
85	Оценить технику приема и верхней передачи мяча . Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Урок методологической направленности	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	16.04-20.04	
86	Эстафеты с элементами ОФП. Учить технике нижней боковой подачи. Закрепление техники нижней прямой подачи.	Урок рефлексии	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	16.04-20.04	
87	Провести тест-подъем корпуса из положения лежа.	Урок методологический	КУ - подъем корпуса из положения лежа.	16.04-20.04	

	Совершенствование технических приемов в игре.	й направленности	Совершенствован ие технических действий волейбола. Учебная игра.		
88	Оценить технику нижней прямой подачи. Совершенствование приемов и техники в учебной игре	Урок методологическо й направленности	.Совершенствован ие технических действий волейбола. Учебная игра.  К.У.- техника нижней прямой подачи.	23.04-27.04	
89	Оценить индивидуальные действия в учебной игре.	Урок методологическо й направленности	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	23.04-27.04	

### **Тема 8 Легкая атлетика( 16 часов ; 3 часа в неделю).**

Личностные - описывать технику выполнения легко- атлетических упражнений , осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.

Предметные – использовать знания по технике безопасности на уроках по легкой атлетики, научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту способом « перешагивание», старту с опорой на одну руку, выполнять упражнения с набивным мячом. Развивать физические качества посредством выполнения легко - атлетических упражнений. Научиться бегать в среднем темпе длительное время.

УУД-Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять упражнения из раздела «Легкая атлетика « в повседневной жизни.

П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, демонстрировать выполнение метания малого мяча , демонстрировать передачу эстафетной палочки. Применять специально - беговые упражнения для развития физических качеств.

К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легко- атлетических упражнений, соблюдать правила безопасности.

90	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	Урок открытия нового знания	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту	23.04-27.04	
----	---	-----------------------------	---	-------------	--

			перешагиванием.		
91	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Урок методологической направленности	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	30.04-04.05	
92	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	Урок методологической направленности	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	30.04-04.05	
93	Обучение техники бега на короткие дистанции.	Урок методологической направленности	Старт с опорой на одну руку.  КУ – метание набивного мяча.	30.04-04.05	
94	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	Урок рефлексии	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	07.05-11.05	
95	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Урок методологической направленности	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – бег 60 м на результат.	07.05-11.05	
96	Обучение техник и прыжка в длину с разбега	Урок открытия нового знания	.Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	07.05-11.05	
97	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Урок рефлексии	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	14.05-18.05	
98	Закрепление техники прыжка в	Урок рефлексии	Совершенствование техники	14.05-18.05	

	длину с разбега		метания мяча на дальность.		
99	Оценить технику прыжка в длину с разбега	Урок методологической направленности	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	14.05-18.05	
100	Обучение техники метания мяча	Урок открытия нового знания	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	21.05-25.05	
101	Совершенствование техники метание мяча на дальность	Урок методологической направленности	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	21.05-25.05	
102	Закрепление техники метание мяча на дальность. Бег на выносливость.	Урок методологической направленности	Развитие выносливости, бег до 8 мин.	21.05-25.05	
103.:	Оценить технику метания мяча на дальность	Урок методологической направленности	К.У.- метание мяча на дальность	28.05-31.05	
104	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений в подвижных играх	Урок методологической направленности	Подвижные игры :салки, мяч капитану, охотники и утки.	28.05-31.05	
105	Закрепление техники легкоатлетических упражнений в подвижных играх.	Урок методологической направленности	Подвижные игры: салки, мяч капитану, охотники и утки.	28.05-31.05	
Итого:	1)уроков «открытия нового знания 2) уроков рефлексии 3) уроков общеметодологической направленности 4) уроков развивающего	16ч 22ч 53ч			



	контроля	14 ч			
--	----------	------	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

С.Л. Устинова (С.Л. Устинова)

«30» 08 2018 г.