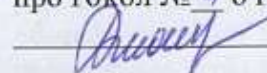


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аллагинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:


на заседании МО

протокол № 4 от «30» августа 2016г.

 (Амонова О.В.)

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

 (Григорьева Т.Н.)

«30» августа 2016г.

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы

 (Иванова Т.С.)

«05» сентября 2016г.

Приказ № _____ от _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2016 – 2017 учебный год

Предмет: **Физическая культура**

Класс: **5-9**

Учитель: **Васильева Зоя Александровна**

Составлено в соответствии с программным требованием: «Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Г.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд. – М.: просвещение, 2013.

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях)

Аллага 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной ступени входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорт, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 –ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должно создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на основной ступени направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной ступени направлен на решение следующих задач:

-содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) ;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизации и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдения дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективный трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход вербальных методов и форм передачи к готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спорта; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к известному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборства, лыжная подготовка, плавание). Углубляется знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающиеся 5-9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения

занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки и физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержит богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердия, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебным материал программы позволяет учителю содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

С 5 по 9 класс лыжная подготовка должно быть 16ч, по требованию погода не соответствует. Поэтому добавила «Якутские национальные прыжки» 6ч.

Курс «Физическая культура» в базовой часть изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 ч. в неделю: в 5 классе - 70 ч, в 6 классе – 70 ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 70 ч, в 9 классе – 70 ч. Из них с 5 по 9 класс в процессе уроков – «Легкая атлетика» 22ч, «Спортивные игры» 16ч, «Гимнастика с элементами акробатики» 20ч, «Лыжная подготовка» 6ч, «Региональные компоненты якутские национальные прыжки» 6ч. Рабочая программа в базовой части рассчитана на 140 ч. на 2 год обучения (по 2ч. в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

1.Базовая часть

1.1 Знания о физической культуре

Основные компоненты культуры здоровья личности; правила терминологическом оформлении физических упражнений, структуры урока (части и задачи), национальных физических упражнений и игр, содержания физкультурного комплекса норматива ГТО, правил и значения спортивных соревнований, о нетрадиционных формах физического воспитания, правил самостоятельной тренировки двигательных способностей; о влиянии физических упражнений на системы дыхания, кровообращения, опорно-двигательных аппарат, центральную систему, строение опорно- двигательного аппарата (основные звенья и суставы); о личной гигиены, сна, питания, труда и активного отдыха; основные приемы медицинского самоконтроля, ведения дневника самоконтроля, врачебный контроль во время занятий; основ здорового образа жизни; развитие волевых и нравственных качеств; о содержании понятий «Здоровье», «Физическая культура», «Спорт».

По региональному компоненту: нравственные и духовные ценности народа Саха, их критерии; красоты тела и движений; поведение в обществе и культура общения; о вредных привычках.

1.2 Двигательные умения, навыки и способности

Циклические и ациклические локомоции: бег 60м. с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 15 мин; прыжок в длину способном «согнув ноги», в высоту способности «перешагивания», «перекидной»; национальные прыжки «кылыы», «ыстанга», «куобах»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным классическим и коньковым, одновременным двухшажным классическим и коньковым, одновременным бесшажным и полуконьковым ходами; владеть техникой вспомогательных движений на лыжах: повороты на месте, в движении, варианты подъемов, спусков; выполнять нормативными требования на проявления координационных способностей, скоростно-силовой и общей выносливости.

Метание на дальность и меткость: метание малого мяча с 3-6 шагов разбега; метание малого мяча с места с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 10-15 метров; метание малого мяча по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

Гимнастические и акробатические упражнения: комбинация из четырех элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (мальчики и в ширину (девочки)); комбинация вольных упражнений и з шести элементов с одним и з предметов (мяч, палки, скакалка, обруч) или комбинация из шести гимнастических элементов; акробатическая комбинация из четырех элементов; кувырки вперед и назад, стойки на голове и на руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат», «мост» и поворот в упор, стоя на одном колоне (девчонки).

Спортивные игры: спортивные игры по упрощенным правилам.

Самостоятельно: составить, проводить комплекс общеразвивающих упражнений, утренней гимнастики (зарядки); планировать физическое совершенствования; соблюдать правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; использование национальные и другие физические упражнения и игры с целью активного отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.

1.3 Физическая подготовленность

Уровень основных физических способностей обучающихся основной ступени (должны показывать результаты не ниже, чем средний).

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы. Срок сдачи норматива – сентябрь, вторичная сдача норматива – май.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –	15	20	25	15	20	25

	10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себе основы гражданской идентичности, сформированную

мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективными способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленности (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических

качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Кол. часов	Планируемые результаты			Дата		Д/З	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные	План	Факт		
1 четверть									
Легкая атлетика 14 часов									
1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения				
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.				
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении				
4	Строевые упражнения. Медленный бег.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	эмоционально-					

	Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта		Бегать на короткие дистанции.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.				
5	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и				
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега						
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.						
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.						

	Метание мяча 150 гр с разбега				имеющегося опыта.				
9	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
10	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.				
11	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.				
12	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.						

	разбега								
13	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.						
14	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.						
Спортивные игры 6 часов									
15	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	1	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и				
16	Перестроение из колонны по 1-му	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;						

	в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты		выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,				
17	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.						
18	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.						
19	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры,	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.						

	эстафеты.				выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
20	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры						
2 четверть									
Гимнастика с элементами акробатики 20 часов									
21	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.				
22	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении				
23	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические						

	силовых качеств.		упражнения;	чувствам других людей.	акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.				
24	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				
25	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.				
26	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно				
27	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.						
28	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения						
29	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии;						

			силовых упражнений.						
34	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость;						
35	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.						
36	О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств.						
37	О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату;						
38	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств.						
39	О.Р.У. с гимнастической палкой.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;						

	Развитие силовых качеств.		выполнять упражнения в висах и упорах.						
40	О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств.						

3 четверть

Лыжная подготовка 6ч

41	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				
42	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.						
43	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	1	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».						
44	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;						

	выносливости на дистанции до 2,5 км.		выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
45	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».						
46	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;						
Региональные компоненты якутские национальные прыжки бч									
47	Вводный. История якутского прыжка. Техника безопасности	1	Умения соблюдать правила поведения и предупреждения	Формирование навыка систематическог	Познавательные: Осмысление, объяснение своего				

			травматизма; Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
48	Техника выполнения якутских прыжков-Кылыы.	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.						
49	Техника выполнения якутских прыжков-Буур.(ыстанга)	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.						
50	Техника выполнения якутских прыжков-Куобах	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.						
51	Техника выполнения разбега	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.						
52	Контрольные прыжки	1	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.						
4 четверть									
Спортивные игры 10 часов									

53	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра.	1	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				
54	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.				
55	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять				
56	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.						
57	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски						

			мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
58	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
59	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
60	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и				
61	Строевые упражнения. Повороты,	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;						

			выполнять передачи и ловли мяча;		имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
62	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.						
Легкая атлетика 8 часов									
63	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				
64	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание».						
65	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.						

	выносливости.			чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
66	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
67	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
68	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	Выполнять метание мяча на дальность;						
69	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега.						
70	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.	1	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков						

