

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2
к основной образовательной программе основного
общего образования на 2016 – 2017 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 5-6 класса
(210 часов)**

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты-Мансийский район
2016 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа по физической культуре для 5-б класса составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-6-7 классов» М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

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

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

-выработка 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.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

2.Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;
-лёгкая атлетика;
-лыжные гонки;
-упражнения общеразвивающей направленности;

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p>

		<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
Физическое совершенствование		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний.</p> <p>Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять</p>

		<p> типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
7		
8	Прикладно-ориентированная подготовка	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от</p>

		<p>возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	Упражнения общеразвивающей направленности(ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по национальным видам спорта.</p>

Учебно-методическое обеспечение:

1. Учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. Программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа (М: Просвещение, Синявский Н. И. 2003).

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Рулетка измерительная
9. Лыжи детские (с креплениями и палками)
10. Сетка волейбольная
11. Аптечка
12. Мяч малый (теннисный)
13. Комплекты форм
14. Гранаты для метания(500г,700г)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	УУД	Дата проведения	
					План	Факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18			
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
2	2	Спец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг.	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
3	3	Бег (60 м) с низкого старта	1			
4	4	Бег (60 м) с низкого старта	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
5	5	Прыжки в длину с разбега	1			
6	6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	7	Прыжки в длину с разбега	1			
8	8	Метание мяча 150 гр с разбега	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
9	9	Метание мяча 150 гр с разбега	1			
10	10	Метание мяча 150 гр с разбега	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
11	11	Прыжки в высоту с разбега	1			
12	12	Прыжки в высоту с разбега	1			
13	13	Прыжки в высоту с разбега	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
14	14	Бег по пересечённой местности 1-2 км	1			
15	15	Бег по пересечённой местности 1-2 км	1			
16	16	Бег по пересечённой местности 1-2 км	1			
17	17	Бег по пересечённой местности 1-2 км	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать		
18	18	Бег в медленном темпе 12 мин	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	учебную задачу.	План	факт
19	19	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения.	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
20	20	Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры	1			
21	21	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			
22	22	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1			
23	23	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1			
24	24	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	1			

25		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
26		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
27		Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	УУД	План	факт
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
29	2	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1			
30	3	Перестроения. Развитие скор.-силовых качеств.	1			
31	4	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
32	5	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	1			
33	6	Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за		
34	7	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	1			

35	8	Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	1	помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
36	9	Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату.	1			
37	10	Акробатическое соединение из разученных элементов.	1			
38	11	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.	1			
39	12	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор	1			
40	13	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор	1			
41	14	Упражнения на равновесие на бревне	1			
42	15	Упражнения на равновесие на бревне	1			
43	16	Смешанные висы. Опорный прыжок.	1			
44	17	Смешанные висы. Опорный прыжок.	1			
45	18	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	1			
46	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату.	1			
47	20	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
48	21	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах качеств.	1			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	УУД	план	факт
49	1	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать		
50	2	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
51	3	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1			
52	4	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1			
53	5	Подъем полу ёлочкой. Свободное	1			

		катание до 2 км.		результат деятельности.		
54	6	Торможение «плугом». Подъем «получелочкой».	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и		
55	7	Торможение «плугом». Подъем «получелочкой».	1			
56	8	Торможение и повороты переступанием	1			
57	9	Торможение и повороты переступанием.	1			
58	10	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1			
59	11	Одновременно 2-х шажный ход.	1			
60	12	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
61	13	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1			
62	14	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1			
63	15	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1			
64	16	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
65	17	Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
66	18	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	1			
67	19	Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении.	1			
68	20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.	1			
69	21	Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1			
70	22	Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1			
71	23	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
72	24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	1			
				П: общеучебные – контролировать и оценивать		

73	25	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1	результат деятельности.		
74	26	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1			
75	27	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
76	28	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.	1			
77	29	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			
78	30	Техника защиты. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	УУД	план	факт
79	1	ТБ на уроках по волейболу Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	1	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и</p>		
80	2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			
81	3	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой	1			
82	4	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков	1			
83	5	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом.	1			
84	6	Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1			
85	7	Прием мяча у сетки. Прямой нападающий удар.	1			
86	8	Подача мяча. Игра. Помощь в судействе.	1			
87	9	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1			
88	10	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1).	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17			
89	11	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Варианты челночного бега.	1			
90	12	Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	1			

91	13	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
92	14	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием.	1			
93	15	Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
94	16	Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1			
95	17	Прыжки в высоту. Измерение результатов.	1			
96	18	Кроссовая подготовка. Измерение результатов.	1			
97	19	Метание с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			
98	20	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов).	1			
99	21	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1			
100	22	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1			
101	23	Правила самоконтроля и гигиены.	1			
102	24	Метание мяча . Бег с изменением скорости, направления.	1			
103	25	Бег по пересечённой местности	1			
104	26	Бег по пересечённой местности	1			
105	27	Бег по пересечённой местности	1			

6 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	УУД	Дата проведения	
					План	Факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18			
1	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
2	2	Бег в равномерном темпе. Высокий старт.	1			
3	3	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе.	1			
4	4	Скоростной бег до 50 м	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
5	5	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе	1			
6	6	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1			
7	7	Метание, Челночный бег 3х10	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
8	8	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1			
9	9	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1			
10	10	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
11	11	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность е	1			
12	12	Бег с ускорением, с максимальной скоростью	1			
13	13	Метание мяча на дальность	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
14	14	Метание различных снарядов из различных положений и на дальность	1			
15	15	Ходьба и бег	1			
16	16	Бег по пересечённой местности	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
17	17	Бег по пересечённой местности	1			
18	18	Бег по пересечённой местности	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		План	факт

19	19	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию		
20	20	Ведение мяча правой и левой рукой.	1			
21	21	Передача и ловля мяча в квадрате, круге	1			
22	22	Упражнения на быстроту и точность реакции.	1			
23	23	Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места	1			
24	24	Комплекс упражнений с мячом.	1			

25		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций	1			
26		Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
27		Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	УУД	План	факт
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и		
29	2	Строевые упражнения, лазание по канату	1			
30	3	Акробатика Страховка и помощь во время занятий	1			
31	4	Акробатическое соединение из разученных элементов	1			
32	5	Акробатическое соединение из разученных элементов	1			
33	6	Акробатическое соединение из разученных элементов	1			
34	7	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие	1			
35	8	Лазанье по канату. Упражнения на равновесие	1			
36	9	Упражнения на гимнастических скамейках, на бревне.	1			
37	10	Упражнения на гимнастических скамейках, на бревне.	1			
38	11	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.	1			

39	12	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
40	13	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.	1			
41	14	Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.	1			
42	15	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	1			
43	16	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах	1			
44	17	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1			
45	18	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1			
46	19	Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры.	1			
47	20	Соскок с поворотом. Комбинация на брусьях.	1			
48	21	Акробатические соединения. Лазанье по канату	1			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	УУД	план	факт
49	1	ТБ при занятиях лыжным спор	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
		Попеременный двухшажный ход. том.				
50	2	Одновременный двухшажный ход.	1			
51	3	Одновременный двухшажный ход.	1			
52	4	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1			
53	5	Подъемы. Прохождение дистанции	1			
54	6	Подъемы. Торможение	1			
55	7	Подъемы и повороты	1			
56	8	Подъемы и повороты пееступаем	1			
57	9	Ходьба на лыжах до 3.5 км	1			
58	10	Ходьба на лыжах до 3.5 км.	1			
59	11	Прохождение дистанции	1			

60	12	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1	мнение и Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.		
61	13	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1			
62	14	Ходьба на лыжах.	1			
63	15	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	1			
64	16	Прохождение дистанции	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14	П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности.		
65	17	Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1			
66	18	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	1			
67	19	Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении.	1			
68	20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.	1			
69	21	Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1			
70	22	Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	1			
71	23	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
72	24	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	1			
73	25	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
74	26	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	1			
75	27	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			
76	28	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.	1			
77	29	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			
78	30	Техника защиты. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1			

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	УУД	план	факт
79	1	Правила Т/б при занятиях спортивными играми.	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и		
80	2	Передача мяча. Спец упражнения с мячом	1			
81	3	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах.	1			
82	4	Приемы передачи мяча у сетки.	1			
83	5	Прием мяча и передача у сетки.	1			
84	6	Прием мяча и передача у сетки.	1			
85	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1			
86	8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1			
87	9	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1			
88	10	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17			
89	11	ТБ во время занятий по легкой атлетике	1	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за		
90	12	Бег с ускорением до 50 м.	1			
91	13	Правила самоконтроля и гигиены	1			
92	14	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием.	1			
93	15	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1			
94	16	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1			
95	17	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1			
96	18	Бег по пересечённой местности	1			
97	19	Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	1			
98	20	Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов).	1			
99	21	Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов).	1	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за		
100	22	Бег по пересечённой местности	1			

101	23	бег с ускорением, с максимальной скоростью	1	помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение		
102	24	Бег и метание мяча на дальность	1			
103	25	Правила самоконтроля и гигиены.	1			
104	26	ТБ во время занятий по легкой атлетике	1			
105	27	Бег с ускорением до 50 м.	1			