




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Окмешниковского муниципального района Омской области
«Чистовская средняя школа»

Рассмотрено на заседании РМО
Учителей физической культуры
Протокол №1 от 31 августа 2018г.
Руководитель РМО
 Ушаков В.И.

Согласовано
Заместитель директора по УР
 М.А. Мишина
Протокол № 1 от 31 августа 2018г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Чистовская СПШ»
 Е.П. Логунов
Приказ № 2 от 01 сентября 2018г.

Рабочая программа по физической культуре
(составлено на основе рабочей программы В.И. Лиха)
6 класс

Составила: учитель физической культуры
Гаммер К.А.

2018-2019 уч. г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 6 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

должны демонстрировать:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	12	6,0	5,8	4,9	6,3	6,2	5,0
			13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
2	Координационные	Челночный бег	12	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
		3x10 м, с	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	145	165	200	135	155	190
			13	150	170	205	140	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100	1350	750	900	1150
			13	1000	1150	1400	800	950	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6	10	5	9	16
			13	2	5	9	6	10	18
6	Силовые	Подтягивание из виса (м)	12	1	4	7			
			13	1	5	8			
		из виса лежа (д)	12				4	11	20
			13				5	12	19

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные		
1 четверть (24 часа)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Совершенствован ие техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4	Учёт техники			ОРУ в движении. СУ.	представлять	сотрудничества со	управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ

	низкого старта. Бег 60 м.			Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	техники	
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	текущий			Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Индивидуальный контроль			Комплекс утренней гимнастики	
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	

				требования техники безопасности к местам проведения					
9	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.			СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.			СУ. Специальные беговые Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

Спортивные игры (12 часов)

баскетбол

13	ИТБ при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Закрепление техники ловли и передач мяча			Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники ловли и передач мяча			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствование техники ловли и передач мяча			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

					способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Передача мяча со сменой места			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Закрепление техники передачи мяча со сменой места			Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Ведение мяча шагом и бегом			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

22	Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
24	Броски мяча по кольцу после ведения			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	

2 четверть (24 час)

Спортивные игры (3 часа)

баскетбол

25	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Совершенствование техники броска мяча по кольцу			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	после ведения				выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)									
28	Техника безопасности по гимнастике с элементами акробатики. . Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.			ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз

					подготовки человека				
31	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.			Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Разучивание техники лазания по канату в два приема; в три приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Закрепление техники лазания по канату в два приема.			Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание			Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	техники «моста» из положения стоя.				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		акробатическое соединение		
36	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения			Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37	Учет техники акробатического соединения			ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Висы лежа и присев			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Подъем переворотом махом одной ноги			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

				эффективно их исправлять	условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		
40	Совершенствование техники подъем переворотом махом одной ноги			Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Подтягивание из виса лежа и стоя			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Соскок боком назад с поворотом до упора			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		текущий	Прыжки через скакалку.
43	Соединение из двух элементов			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Совершенствование техники соединения из двух элементов. Строевые приемы			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Перестроения в шеренге и колонне.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				физического развития и физической подготовки человека					
45	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см. Строевые приемы			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Перестроения в шеренге и колонне на месте и в движении.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Закрепление техники опорного прыжка. Строевые приемы		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	текущий			Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
47	Совершенствование техники опорного прыжка. Строевые приемы		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	текущий			Прыжки через скакалку.	
48	Учет техники опорного прыжка. Строевые приемы		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	текущий			Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
3 четверть (30 часов)									
Лыжная подготовка (24 часа)									

49	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода.			Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Закрепление техники одновременного безшажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		
54	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода			Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Закрепление техники одновременного одношажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Закрепление			Разминка по кругу.	представлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	текущий	Подъем ног с

	техники одновременного двухшажного хода.			«эстафета лыжника».	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.			Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		текущий	Отжимание от пола
61	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Учет техники спуска со склона в основной			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

	стойке.				местам проведения				
63	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	находить выход из спорных ситуаций.		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Повороты плугом на спуске. Учет техники торможения плугом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Лыжные гонки.			На результат	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

					двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.		
68	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди

71	Совершенствован ие изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
72	Совершенствован ие изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов) волейбол									
73	ИТБ при занятиях волейболом при занятиях в спортивном зале. Закрепление стоек игрока и перемещение			ОРУ на месте. СУ волейболистов. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Соблюдений ТБ. Закрепление техники элементов волейбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Совершенствован ие стоек и перемещение игроков на площадке. Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте			ОРУ на месте. СУ в парах через сетку. Закрепление техники элементов волейбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		изученные элементы волейбола.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте;			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах.	находить отличительные особенности в выполнении	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем

	нижний передачи мяча			Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Закрепление верхней передачи мяча.	двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча. Разучивание нижней боковой подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Разучить технику подачи нижней боковой подачи. Соблюдение ТБ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий		Прыжки через скакалку.
77	Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Индивидуальный контроль		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

4 четверть (24 часов)

Спортивные игры (6 часов)

79	Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.		
80	Верхняя и нижняя			ОРУ на месте,	выполнять жизненно				

	передача мяча. Совершенствован ие нижней боковой подачи.			направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			
81	Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствован ие нижней боковой подачи. Двухстороняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
82	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			
83	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной				

					деятельности				
84	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				
Легкая атлетика (18 часов)									
85	ТБ при занятиях на стадионе; легкой атлетикой. Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
86	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Бег до 10-15 мин.
87	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием"			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
88	Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием"			Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

				двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
89	Челночный бег 3X10		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
90	Бег 60 метров		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	представлять физическую			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на

	прыжка в длину с разбега.			упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений,	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Закрепление			Метание на заданное	выполнять жизненно			текущий	Прыжки через

	техники метания мяча на дальность и в цель.			расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.		скакалку.
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.			Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 1500 метров			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз