

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 2»
города Ясногорска Тульской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 30.08.16г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР Железнова О.Н.
Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.16г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЦО №2»
Ясногорска



Трофимова Н. В.
Приказ №182 от 01.09.2016г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов**

Разработчики программы
Ходасевич Александр Михайлович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
учитель физической культуры
Татаренкова Алена Артуровна

г. Ясногорск
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с примерной программой основного общего образования по физической культуре с учетом требований ФГОС ООО и ориентирована на использование предметной линии учебников В.И. Ляха.

Срок реализации программы учебного курса «Физическая культура» 5 лет (5-9 классы), 3 часа в неделю.

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

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципы при формировании данной программы были следующие:

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими

упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

• в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,

укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Лыжная подготовка. Техника ходов, подъемов, спусков, способы торможения, прохождение дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование с указанием количества часов 5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	29
2	Гимнастика	13
3	Спортивные игры волейбол баскетбол	38
4	Лыжная подготовка	22
Всего		102

6 класс

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	19
2	Гимнастика	18
3	Спортивные игры волейбол баскетбол подвижные игры	26 18 3
4	Лыжная подготовка	18
Всего		102

Уровень физической подготовленности

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12

Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	-времени	-	-

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27

Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120

Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

Поурочно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Элементы Содержания	Характеристика деятельности учащихся	Формируемые умения/личностные качества/ Предметные умения
1	Легкая атлетика (8 ч)			

1	ТБ на уроках физической культуры.Талисманы Олимпийских игр.Влияниелегкоатлетических упражнений на здоровье.Легкоатлеты на Олимпийских играх.	ТБ на уроках физической культуры. Талисманы Олимпийских игр. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Легкоатлеты на Олимпийских играх.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений
2	ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.
4	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта

5	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,
6	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств Подвижная игра «Метко в цель».	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель
8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.
2	Кроссовая подготовка (6 ч)			

9(1)	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми
10(2)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин
11(3)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин
12(4)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 15 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин
13(5)	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми

14(6)	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, бежать кросс без учета времени 2000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 2000м без учета времени.
3	Гимнастика (13 ч)			
15(1)	ТБ на уроках гимнастики. Гимнасты РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира и т.д.	ТБ на уроках гимнастики. Гимнасты РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира и т.д.	Знать историю гимнастики, гимнастов РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать историю гимнастики, гимнастов РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира
16(2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Круговая тренировка	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Круговая тренировка	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание
17(3)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Светофор».	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Светофор».

18(4)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок назад. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Кувырок назад. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Прыжок за прыжком»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком»
19(5)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами».	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Фигуры»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Фигуры»
20(6)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .
21(7)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по два человека в движении. ОРУ с гимнастическими палками. «Мост» из положения, лежа на спине. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по два человека в движении. ОРУ с гимнастическими палками. «Мост» из положения, лежа на спине. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.

22(8)	Комбинация из освоенных элементов ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Комбинация из освоенных элементов ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений
23(9)	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. ОРУ с мячами..	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. ОРУ с мячами	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений
24(10)	Строевой шаг. Повороты на месте. Висы Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Строевой шаг. Повороты на месте. Висы Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в вися, подтягивание в вися	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов
25(11)	Опорный прыжок. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Опорный прыжок. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись

26(12)	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей..	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,
27(13)	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.
4	Спортивные игры (21 ч)			
28(1)	Правила ТБ при игре в баскетбола. История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийских играх. Сборная РФ–имена.	Правила ТБ при игре в баскетбола. История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийских играх. Сборная РФ–имена.	Знать историю возникновения игры. Баскетбол на Олимпийских играх. Сборная РФ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать историю баскетбол а, баскетбо листов РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира
29(2)	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»

30(3)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Знать, какие варианты бросков существуют,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча
31(4)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»
32(5)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках
33(6)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления движения Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления движения Игра в мини-баскетбол.	Знать, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления.

34(7)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.
35(8)	Стойка и передвижения игрока. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Стойка и передвижения игрока. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»
36(9)	Стойка и передвижения игрока. Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Стойка и передвижения игрока. Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> выполнять броски в кольцо двумя руками
37(10)	Стойка и передвижения игрока. Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	Стойка и передвижения игрока. Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»

38(11)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	Знать технику броска в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо
39(12)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Знать технику вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.
40(13)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов
41(14)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов

42(15)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов
43(16)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо
44(17)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять броски, передачи и ведения мяча.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча.
45(18)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять броски, передачи и ведения мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять броски, передачи и ведения мяча

46(19)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	применять умения и знания из области баскетбола на практике	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике
47(20)	Просмотр видеоматериалов о баскетболе. Игровые задания 2:1, 3:1	Просмотр видеоматериалов о баскетболе	уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол
48(21)	Подведение итогов 1 полугодия. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	Подведение итогов 1 полугодия	уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. <i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.
5	Лыжная подготовка (22 ч)			
49(1)	Особенности физической подготовки лыжника. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы.	Особенности физической подготовки лыжника. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Зимние Олимпийские игры – талисманы и столицы.	уметь вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол

	ОИ в Сочи.	ОИ в Сочи.		
50(2)	Скользкий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	Скользкий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	уметь выполнять скользкий шаг без палок.	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять скользкий шаг без палок.
51(3)	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	уметь выполнять повороты переступанием. Знать требования к температурному режиму.	<i>Коммуникативные:</i> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <i>Регулятивные:</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.. <i>Познавательные:</i> выполнять повороты переступанием. Знать требования к температурному режиму.
52(4)	Скользкий шаг с палками. Встречные эстафеты без палок.	Скользкий шаг с палками. Встречные эстафеты без палок.	уметь выполнять скользкий шаг с палками.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять скользкий шаг с палками.
53(5)	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять попеременный двухшажный ход.

54(6)	Дыхание во время выполнения физ. упражнений. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	Дыхание во время выполнения физ. упражнений. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	Научиться: технике подъема в гору способом «полуёлочка».	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.. <i>Регулятивные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подъем в гору способом «полуёлочка»
55(7)	Питание и питьевой режим. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	Питание и питьевой режим. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <i>Познавательные:</i> выполнять повороты на месте, в движении.
56(8)	Двигательный режим. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	Двигательный режим. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	уметь выполнятьодновременныйбесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьодновременныйбесшажный ход.
57(9)	Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок.	Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок.	уметь выполнятьодновременныйбесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьодновременныйбесшажный ход.

58(10)	Режим дня школьника. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	Режим дня школьника. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Знать Режим дня школьника.	<i>Коммуникативные:</i> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <i>Регулятивные:</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Знать Режим дня школьника.
59(11)	Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У).	Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У).	уметь выполнять торможение плугом. Знать значение напряжения и расслабления мышц.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять торможение плугом. Знать значение напряжения и расслабления мышц.
60(12)	Личная гигиена. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	Личная гигиена. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	уметь выполнять подъем в гору «полуелочкой».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять подъем в гору «полуелочкой».
61(13)	Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Знать основные причины травматизма.	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.. <i>Регулятивные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Знать основные причины травматизма

62(14)	Значение здорового образа жизни для человека. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	Значение здорового образа жизни для человека. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	уметь выполнятьодновременныйбесшажныйход. Знать значение здорового образа жизни для человека.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьодновременныйбесшажныйход. Знать значение здорового образа жизни для человека.
63(15)	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 2 км девочки и до 3 мальчики. Преодоление подъемов и препятствий	уметь выполнятьклассические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьклассические одновременные хода (одношажный, бесшажный) и попеременный двухшажный ход.
64(16)	Требования к температурному режиму. Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км.	Требования к температурному режиму. Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км.	уметь выполнятьподъем в гору «полуелочкой».	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьподъем в гору «полуелочкой».
65(17)	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км	уметь выполнятьпопеременныйдвухшажный ход. Уметь оказать первую помощь при обморожении.	<i>Коммуникативные:</i> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <i>Регулятивные:</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.. <i>Познавательные:</i> уметь выполнятьпопеременныйдвухшажный ход. Уметь оказать первую помощь при обморожении.

66(18)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 2 км (дев), 3 км (мал)	уметь выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
67(19)	Значение занятия лыжами для здоровья человека. Повороты переступанием в движении. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.	Значение занятия лыжами для здоровья человека. Повороты переступанием в движении. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.	уметь выполнять повороты переступанием в движении.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять повороты переступанием в движении.
68(20)	Поведение в экстремальных ситуациях. Попеременный двухшажный ход	Поведение в экстремальных ситуациях. Попеременный двухшажный ход	уметь выполнять попеременный двухшажный ход	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Регулятивные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять попеременный двухшажный ход
69(21)	Элементы самомассажа. Спуски с пологих склонов. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	Элементы самомассажа. Спуски с пологих склонов. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	уметь выполнять спуски с пологих склонов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять спуски с пологих склонов.

70(22)	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3км (мал). Эстафеты	Прохождение дистанции 2 км (дев), до 3км (мал). Эстафеты	уметь выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	<i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
6	Волейбол (17ч)			
71(1)	Правила ТБ при игре в волейбол.История возникновения игры.Волейбол на Олимпийских играх.Сборная РФ.	Правила ТБ при игре в волейбол. История возникновения игры. Волейбол на Олимпийских играх. Сборная РФ.	Знать историю возникновения игры. Волейбол на Олимпийских играх. Сборная РФ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Знать историю волейбола, волейболистов РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира
72(2)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
73(3)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений

74(4)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
75(5)	Упражнения для разогревания. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	Упражнения для разогревания. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Прямой нападающий удар. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку
76(6)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
77(7)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие координационных способностей	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Развитие координационных способностей	Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные</i> выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.

78(8)	Питание и питьевой режим. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Питание и питьевой режим. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.
79(9)	Элементы самомассажа. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	Элементы самомассажа. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу
80(10)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.
81(11)	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Знать как выполнять нижнюю прямую подачу	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.

82(12)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	Знать правила игры в волейбол	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.
83(13)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Знать, технику нападающего удара	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар
84(14)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Тактика свободного нападения	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Тактика свободного нападения	Знать, как выполнять свободное нападение	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение
85(15)	Передвижения в стойке. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Передвижения в стойке. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Знать, как выполнять позиционное нападения	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять позиционное нападения
86(16)	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.
87(17)	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам
7	Кроссовая подготовка (7 ч)			

88(1)	ТБ на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетики. Легкоатлеты на Олимпийских играх. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	ТБ на уроках кроссовой подготовки, легкой атлетики. Легкоатлеты на Олимпийских играх. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений
89(2)	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми
90(3)	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми
91(4)	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 16 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми

92(5)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми
93(6)	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 18 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 18 ми
94(7)	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.
8	Легкая атлетика (8 ч)			
95(1)	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,
96(2)	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.

97(3)	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.
98(4)	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.
99(5)	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта
100(6)	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила проведения прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.

101(7)	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(<i>отталкивание, переход планки</i>).(<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(<i>отталкивание, переход планки</i>).(<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с разбега на результат .
102(8)	Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре на 6 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся	Формируемые УУД
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Основы знаний. Строевая подготовка. (12)	Высокий старт. Бег на коротких отрезках.Специальные беговые упр., ОРУ на месте. ИОТ 009-12	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр., ОРУ на месте. Бег с ускорением (30-60м)с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Изучают правила ТБ на уроках легкой атлетики. Пробегают 30м с максимальной скоростью.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве

					необходимую взаимопомощь
2		Развитие скоростных способностей Стартовый разгон , Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Максимально быстрый бег на месте(15- 20 сек)	Формирование знаний о значении занятий физическими упр. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 сек)Бег с ускорением (30-60м)с максимальной скоростью. ТБ	Изучают о признаках переутомления. Пробегают 60м с максимальной скоростью.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
3		Спринтерский бег. Бег 60 м с высокого старта на результат. ОРУ на месте. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Понятие об утомлении и переутомлении и что делать если это произошло. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 60 м с высокого старта на результат. ТБ	Пробегают 60м с максимальной скоростью.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
4		Развитие скоростной выносливости. Финальное усилие. ОРУ. Ускорения из различных положений, старт после поворота, приседа, прыжков колени к груди, наклонов	Медленный бег без учета времени до 15 мин. Специальные беговые упр., ОРУ. Ускорения из различных положений, старт после поворота, приседа, прыжков колени к груди, наклонов. Встречная эстафета. ТБ	Выполняют ускорения на максимальной скорости	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции
5		Бросок набивного мяча(2	Значение здорового образа жизни	Правильно	

	кг). Челночный бег на результат. (3x10м) ОРУ в движении.	для человека. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Строевые упр. Бросок набивного мяча в парах от груди, снизу, спиной двумя руками. Челночный бег 3x 10м на результат. ТБ	выполняют бросок и ловлю набивного мяча	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча . К.: соблюдать правила безопасности.
6	Бросок набивного мяча(2 кг) Эстафетный бег. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте.	Режим дня школьника. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Разучивания техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы. Ловля набивного мяча. Эстафеты с эстафетной палочкой. Упр. с удержанием предмета на голове. ТБ	Правильно выполняют бросок и ловлю набивного мяча. Вкладывают массу тела в бросок мяча. Передают эстафетную палочку	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции
7	Совершенствование броска набивного мяча Специальные беговые упр.,ОРУ на месте	Медленный бег без учета времени до 15 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Метание набивного мяча на дальность. Бросок набивного мяча после поворота, приседа, наклона. Эстафеты. ТБ	Выполняют метание мяча на дальность полета. Вкладывают массу тела в бросок мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча . К.: соблюдать правила безопасности.
8	Метание теннисного мяча. Эстафеты. Строевая подготовка	Повторение перестроений различными способами. Медленный бег без учета времени.	Правильно выполняют метание	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий

		ОРУ в движении.	Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места. Метание т/мяча в цель с расстояния 8-10 м. Встречная эстафета ТБ	теннисного мяча. Правильно держат корпус тела.	физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча . К.: соблюдать правила безопасности.
9		Метание малого мяча (150 г) на дальность ОРУ на месте. Отжимания.	Медленный бег без учета времени. Специально беговые упражнения. ОРУ на месте. Отжимания. Метание малого мяча (150 г) на дальность. ТБ	Правильно выполняют метание малого мяча. Правильно держат корпус тела	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча . К.: соблюдать правила безопасности.
10		Исторические сведения о развитии древних олимпийских играх. Прыжок в длину с места на результат. ОРУ в движении	Исторические сведения о развитии древних олимпийских играх. Медленный бег без учета времени 1000 м. Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. ТБ	Выполняют прыжок в длину с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности
11		Прыжок в высоту способом «перешагивание» Комплекс упр. у шведской стенки. ОРУ в движении.	Формирование знаний о правилах выполнения упр. для правильной осанки. Медленный бег без учета времени 1200 м Комплекс упр. у шведской стенки. ОРУ в движении. Прыжковые упр., многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Игровые упр. на внимание. ТБ	Выполняют упр. на формирование осанки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности

12		Игры с элементами легкой атлетики ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Профилактика плоскостопия. Медленный бег без учета времени 1500 м Строевые упр. Специальные беговые упр., ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика. ТБ	Развивают выносливость, скоростные способности.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: Игры. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции
13	Волейбол. Технико-тактические действия. Правила волейбола. Значения и история возникновения игры волейбол. Строевая подготовка.	История возникновения игры волейбол. Стойка волейболиста. ИОТ 012-12	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История возникновения игры волейбол. Беговые упр. ОРУ . Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. ТБ	Играют в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Принимают стойку волейболиста.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
14	15 часов.	Стойки и перемещения по зонам. Основные правила волейбола . ОРУ	Основные правила волейбола. Беговые упр. ОРУ Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами по площадке. Ловля мяча в зонах площадки с имитацией верхней передачи. Подвижная игра перестрелка. Развитие координационных качеств. ТБ	Играют в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Умеют правильно принять стойку волейболиста	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола
15		Верхняя передача двумя руками. Беговые упр. ОРУ	Беговые упр. ОРУ Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке Ловля мяча в зонах площадки с имитацией верхней передачи. Верхняя передача двумя руками(набрасывает партнер).верхняя передача в парах. Пионербол.(игра в три касания). ТБ	Играют в пионербол с розыгрышем мяча на три касания. Своевременно выходят на мяч, правильно принимают подготовку для	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности

				верхней передачи мяча	
16		Верхняя передача двумя руками.. Беговые упр. ОРУ . Эстафеты с элементами волейбола.	Беговые упр. ОРУ . Эстафеты с элементами волейбола. Верхняя передача в стену, над собой. Игра «Пасовка волейболиста». Упр. на формирование осанки. ТБ	Своевременно выходят на мяч, правильно принимают подготовку для верхней передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
17		Верхняя передача двумя руками.. ОРУ Пионербол, с элементами волейбола	Беговые упр. ОРУ Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке выполняя передачу в заданном направлении. Передача сверху в парах после выполнения упр.(приседание, поворот на 360 град., наклон). Пионербол, с элементами волейбола. ТБ	Своевременно выходят на мяч, правильно принимают подготовку для верхней передачи мяча. Умеют правильно выполнить верхнюю передачу	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
18		Верхняя передача двумя руками. Беговые упр. ОРУ Стойка и передвижение игрока.	Беговые упр. ОРУ Стойка и передвижение игрока. Перемещения в стойке выполняя передачу в заданном направлении. Передача сверху в парах через сетку, с разной траекторией. Эстафеты с элементами волейбола. Дыхательная гимнастика. ТБ	Умеют правильно выполнить верхнюю передачу мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
19		Нижняя прямая подача. Олимпийские победы Российских волейбольных команд ОРУ в движении	Олимпийские победы Российских волейбольных команд. Беговые упр., ОРУ в движении. Ускорения из различных исходных положений. Техника выполнения нижней подачи. Подача в стену. Подача в партнера на расстоянии 6 метров. Подвижная игра перестрелка. ТБ	Выполняют нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности

20	Нижняя прямая подача. Основные причины травматизма. Беговые упр., ОРУ в движении	Основные причины травматизма. Беговые упр., ОРУ в движении. подача в партнера на расстоянии 7 метров. подача через сетку с расстояния 4-7 метров. Пионербол с применением нижней подачи. ТБ	Выполняют нижнюю прямую подачу мяча с 4-7 метров.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
21	Нижняя передача двумя руками. Приемы определения самочувствия, работоспособности. Беговые упр., ОРУ в движении.	Приемы определения самочувствия, работоспособности. Беговые упр., ОРУ в движении. подача через сетку с расстояния 4-7 метров. Нижняя передача в парах(набрасывает партнер)Пионербол с элементами волейбола. ТБ	Своевременно выходят на мяч, правильно принимают подготовку для нижнего приема мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
22	Нижняя передача двумя руками Беговые упр., ОРУ. Эстафета (полоса препятствий)	Беговые упр., ОРУ. Эстафета (полоса препятствий).Нижняя передача через сетку. Учебная игра в волейбол с одним касанием в пол(американка). ТБ	Своевременно выходят на мяч, правильно принимают подготовку для нижнего приема мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
23	Совершенствование ранее изученных элементов Строевой шаг. Размыкание и смыкание направо. Беговые упр., ОРУ.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание направо. Беговые упр., ОРУ. Эстафета (полоса препятствий). Пионербол с уменьшенным числом игроков(4х4). С применением элементов волейбола. ТБ	Выполняют технические элементы	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.:

					соблюдать правила безопасности
24		Развитие координационных способностей ОРУ на месте. Совершенствование техники владения мячом, передача после поворотов, приседания и т. д.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание направо. Беговые упр., ОРУ на месте. Совершенствование техники владения мячом, передача после поворотов, приседания и т. д. ТБ	Выполняют технические элементы	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
25		Развитие выносливости. Круговая тренировка. Ускорения из различных исходных положений	Строевой шаг. Размыкание и смыкание от середины. Беговые упр., ОРУ в движении. Ускорения из различных исходных положений Совершенствование техники владения мячом, дыхательная гимнастика. ТБ	Выполняют технические элементы	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
26		Закрепление техники владения мячом. ОРУ в парах, Волейбол (американка) с одним отскоком от пола.	Беговые упр., ОРУ в парах, закрепление техники владения мячом. Различные комбинации в парах, в тройках. Передачи верхняя и нижняя. Подача через сетку. Волейбол (американка) с одним отскоком от пола. ТБ	Выполняют технические элементы. Развивают координационные способности.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
27		Освоение тактики игры. Беговые упр., ОРУ на месте Дыхательная гимнастика Игра в волейбол.	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Беговые упр., ОРУ на месте. Позиционное расположение игроков на площадке. Эстафеты с элементами волейбола. Дыхательная	Выполняют технические элементы	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.:

			гимнастика. ТБ Игра в волейбол.		соблюдать правила безопасности.
28	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний. Значение и история гимнастики. (18 часов)	История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упр. ОРУ на месте Полоса препятствий ИОТ 010-12	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упр. ОРУ на месте. Полоса препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Упр. на формирование осанки.(упр. с удержанием предмета на голове). ТБ	Изучают ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
29		Акробатические упражнения. Ходьба. Беговые упр. ОРУ со скакалками. Напрыгивание и спрыгивание на скамейку, перекаты, стойка на голове. Игра на внимания	Основы выполнения гимнастических упражнений, предусмотренных программой. Ходьба. Беговые упр. ОРУ со скакалками. Различные перекаты, стока на лопатках. Кувырок вперед(3 слитно). Кувырок назад в «полушпагат»(дев.). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). Напрыгивание и спрыгивание на скамейку двумя ногами, поочередно одной. Игра на внимания. ТБ	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
30		Акробатические упражнения. Ходьба. Беговые упр. ОРУ с обручем Кувырок вперед,	Ходьба. Беговые упр. ОРУ с обручем. Различные перекаты, стока на лопатках. Кувырок вперед(3 слитно). Кувырок назад в «полушпагат»(дев.). Кувырок назад	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.:

		Кувырок назад «Мост» из положения стоя	в упор стоя ноги врозь, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.). «Мост» из положения стоя с помощью и без. Совершенствование техники прыгивания и спрыгивания. ТБ	Выполняют кувырки, стоку на лопатках, мост с помощью.	Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
31		Акробатические упражнения. Ходьба. Беговые упр. ОРУ у шведской стенки. Комбинации из освоенных элементов.	Ходьба. Беговые упр. ОРУ у шведской стенки. Комбинации из освоенных элементов. Совершенствование техники: прыгивания с гимнастич. стенки, размахивание изгибами в висе на перекладине и соскок махом назад, в висе поднимание согнутых ног. ТБ	Демонстрируют комплекс акробатических упражнений.	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
32		Упр. в равновесии. Полоса препятствий. Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. Упр. в равновесии. Полоса препятствий. Упр на осанку. ТБ	Корректируют технику выполнения упражнений.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом
33		Упр. в равновесии на бревне Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. Упражнения на	Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. На бревне упр.на месте: на носках, на пятках, ласточка; передвижения: приставным, переменным шагом, с махом,	Корректируют технику выполнения упражнений.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки,

		гибкость.	бегом, с выпадом, спиной; повороты, подскоки. Упражнения на гибкость. ТБ		сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом
34		Упр. в равновесии на бревне Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте Способы расхождения, прыжки, повороты, соскоки.	Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. На бревне ходьба, бег, подскоки. Способы расхождения, прыжки, повороты, соскоки. Упражнения на гибкость. ТБ	Корректируют технику выполнения упражнений.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом
35		Опорный прыжок. Прыжок «ноги врозь» через козла(110см.) Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте	Страховка и помощь во время выполнения упражнений. Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке. Упр. в упоре лежа, переставляя руки; толчком ног перейти в упор присев-принять упор стоя согнувшись ноги врозь. Прыжок «ноги врозь» через козла с разбега. Упр. в равновесии. ТБ	Корректируют технику выполнения упражнений.	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику выполнения прыжка через «козла». К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
36		Опорный прыжок. Прыжок «ноги врозь» через козла(110см.) Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. Упр. с удержанием предмета на голове.	Ходьба. Беговые упр. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке. Упр. в упоре лежа, переставляя руки; толчком ног перейти в упор присев-принять упор стоя согнувшись ноги врозь. Прыжок «ноги врозь» через козла с разбега.	Корректируют технику выполнения упражнений. Выполняют опорный прыжок	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику выполнения прыжка через «козла».

			Упр. с удержанием предмета на голове. ТБ		К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
37	Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ у шведской стенки.	Ходьба. Беговые упр. ОРУ у шведской стенки. В висе поднимание согнутых в коленях ног, подтягивания(дев. Вис лежа), размахивание изгибами. Упр. на брусьях:дев.- Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж, Перемах правой в упор ноги врозь, пермах левой в соскок с поворотом направо, мал.- упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем переворотом. ТБ	Корректируют технику выполнения упражнений. Выполняют комбинацию из разученных элементов	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
38	Висы и упоры Элементы самомассажа. Ходьба. Беговые упр. ОРУ	Элементы самомассажа. Ходьба. Беговые упр. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис завесом двумя, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж, ходьба на руках в упоре на параллельных брусьях. ТБ	Выполняют комбинацию из разученных элементов,	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
39	Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ, подтягивания на перекладине и поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Упр. на парал. брусьях	Ходьба. Беговые упр. ОРУ, подтягивания на перекладине и поднимание прямых ног на гимнастической стенке.совершенствование перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж, сед на н/ж, упр. в равновесии. Упр. на парал. брусьях- передвижения в	Выполняют комбинацию из разученных элементов,	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	

			упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. ТБ		акробатических упражнений
40	Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ Совершенствование перемахов, размахивание изгибами в висе. Упр. на парал. брусьях-размахивания в упоре на предплечья	Ходьба. Беговые упр. ОРУ, подтягивания на перекладине и поднимание прямых ног на гимнастической стенке.совершенствование перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж, сед на н/ж, упр. в равновесии. Упр. на парал. брусьях-размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев. ТБ	Выполняют комбинацию из разученных элементов,	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
41	Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ, подтягивания на перекладине и поднимание прямых ног на гимнастической стенке	Ходьба. Беговые упр. ОРУ, подтягивания на перекладине и поднимание прямых ног на гимнастической стенке.совершенствование перемахов, размахивание изгибами в висе на в/ж, упор на н/ж, сед на н/ж, упр. в равновесии. Упр. на парал. брусьях-размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев. ТБ	Выполняют комбинацию из разученных элементов, Корректировка техники выполнения упражнений.	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	
42	Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ Перемах правой в упор ноги врозь Размахивание изгибами и соскок махом назад Упр. на парал. брусьях-размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок	Ходьба. Беговые упр. ОРУ, девочки .Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж-1,0 балла. Перемах правой в упор ноги врозь-1,5 балла. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла. Перехват левой в хват сверху и	Выполняют комбинацию из разученных элементов, Корректировка техники выполнения упражнений.	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	

		<p>махом назад внутрь брусьев.</p>	<p>перемах правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис — 2,0 балла. Размахивание изгибами и соскок махом назад -2.5 Упр. на парал. брусьях-размахивания в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев. ТБ</p>		
43		<p>Висы и упоры Ходьба. Беговые упр. ОРУ, Параллельные брусья Упор согнув ноги и сед ноги врозь Перемах внутрь и мах назад</p>	<p>Ходьба. Беговые упр. ОРУ, Параллельные брусья. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом — 2,0 балла. Упор согнув ноги и сед ноги врозь- 2,0 балла. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях — 2,0 балла. Перемах внутрь и мах назад- 2,0 балла. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев</p>	<p>Выполняют комбинацию из разученных элементов, Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику вися и упора. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
44		<p>Полоса препятствий Значение занятий физкультурой для здоровья человека. ОРУ на месте</p>	<p>Значение занятий физкультурой для здоровья человека. ОРУ на месте. Полоса препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Упр. на формирование осанки.(упр. с удержанием предмета на голове). ТБ</p>	<p>Выполняют комбинацию из разученных элементов, Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

45		Комбинации из освоенных элементов Ходьба. Беговые упр. ОРУ. Гимнастический марафон	Ходьба. Беговые упр. ОРУ. Контроль техники выполнения: висы, упоры, соскоки. Гимнастический марафон. ТБ	Выполняют комбинацию из разученных элементов, Корректировка техники выполнения упражнений.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом
46	Подвижные игры(3) ИОТ 012-12	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Строевая подготовка. ОРУ в движении. ИОТ 012-12	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Эстафета с элементами равновесия. Бег за флажками, перебежка с выручкой. Упражнения на гибкость. ТБ	Развивают координацию, скоростные способности.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
47		Подвижные игры с бегом и прыжками Профилактика травматизма на занятиях физкультурой. ОРУ на месте.	Профилактика травматизма на занятиях физкультурой. ОРУ на месте. Эстафета по полосе препятствий, Удочка с прыжками «Перешагиванием». ТБ	Развивают скоростно-силовые способности	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
48		Подвижные игры с метанием Беговые упр.,ОРУ в движении.	Беговые упр.,ОРУ в движении. «Снайперы», перестрелка, Ловкие и меткие. Игра на внимание «Класс». ТБ	Развивают координацию, меткость, скоростные способности	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
49	Лыжная подготовка . История развития и	Попеременный двухшажный ход.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	Изучают технику безопасности на	Р.: применять правила подбора одежды для

	значение лыжного спорта. 18 часов.	История лыжного спорта. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища ИОТ 011-12	Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Попеременный двухшажный ход. Скольжение по лыжне без палок. Подвижная игра Запрещенное движение. ТБ	уроках лыжной подготовки. Выполняют попеременный двухшажный ход.	занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
50		Одновременный бесшажный ход Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища Требование к одежде, обуви, инвентарю	Требование к одежде, обуви, инвентарю. Правила соревнований. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный бесшажный ход.ТБ	Выполняют одновременный бесшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
51		Одновременный бесшажный ход Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра Пустое место. ТБ	Выполняют одновременный бесшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения

					на лыжах
52	Одновременный двухшажный ход Понятие об обморожении. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Понятие об обморожении. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный двухшажный ход. Игра на внимание. ТБ	Выполняют одновременный двухшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
53	Одновременный двухшажный ход Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный двухшажный ход. Чередование ходов. ТБ	Выполняют одновременный двухшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	
54	Одновременный двухшажный ход Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный двухшажный ход. Чередование ходов. ТБ	Выполняют одновременный двухшажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.:	

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
55		Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км. Олимпийские призеры нашей страны. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Олимпийские призеры нашей страны. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км. Подвижная игра Кто быстрее? ТБ	Умет применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
56		Подъём наискось «полуелочкой» Личная гигиена. Комплекс упражнений с изменением темпа движений	Личная гигиена. Комплекс упражнений с изменением темпа движений. Чередование ходов. Подъём наискось «полуелочкой». ТБ	Выполняют торможение «плугом». Подъём наискось «полуелочкой»	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
57		Подъём наискось «полуелочкой» Требования к температурному режиму. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Требования к температурному режиму. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный бесшажный ход, Попеременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуелочкой». ТБ	Выполняют торможение «плугом». Подъём наискось «полуелочкой»	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
58		Торможение «упором» и	Личная гигиена. Комплекс	Выполняют	Р.: использовать

	«плугом». Личная гигиена. Комплекс упражнений с изменением темпа движений	упражнений с изменением темпа движений. Чередование ходов. Подъём наискось «полуелочкой». Торможением упором и .плугом. ТБ	торможение плугом и упором	передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
59	Торможение «упором» и «плугом». Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Одновременный бесшажный ход, Попеременный двухшажный ход. Подъём наискось «полуелочкой». Торможением упором и плугом. ТБ	Выполняют торможение плугом и упором	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
60	Повороты переступанием Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Использование изученных ходов	Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Использование изученных ходов. Повороты переступанием. Встречная эстафета без палок. ТБ	Выполняют поворот переступанием. Согласованно работают руками и ногами при ходьбе на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
61	Подъёмы и спуски Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . закрепление техники	Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . закрепление техники Чередование лыжных ходов. Подъёмы и спуски. ТБ	Согласованно работают руками и ногами при ходьбе на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать

					правила безопасности.
62		Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов. Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища .закрепление техники	Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища .закрепление техники Чередование лыжных ходов. Подъёмы и спуски. ТБ	Согласованно работают руками и ногами при ходьбе на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
63		Контроль техники спусков Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища .закрепление техники	Виды лыжного спорта Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища .закрепление техники Чередование лыжных ходов. Контроль техники подъёмов и спусков. ТБ	. Умеют применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
64		Тренировочное прохождение дистанции 2-3км Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Тренировочное прохождение дистанции 2-3 км любым лыжным ходом. Встречная эстафета. ТБ	Применяют вид хода в зависимости от рельефа местности.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
65		Контроль прохождения дистанции 1-3 км. Применение изученных приемов передвижения	Поведение в экстремальных ситуациях. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища . Прохождение	Умеют согласованно работать руками и ногами при ходьбе	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять

		на лыжах. . Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища	дистанции 1-3 км на время. Применение изученных приемов передвижения на лыжах. ТБ	на лыжах.	передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
66		Совершенствование изученных приемов передвижения на лыжах. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Комплекс упражнений с различным сочетанием рук, ног, туловища. Применение изученных приемов при прохождении по дистанции от 1 до 3 км. ТБ	Умеют согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах
67	Спортивные игры. Баскетбол. История и значение. Основные правила(18)	Основные стойки игрока. ИОТ 012-12 . История возникновения игры Баскетбол. Беговые упр.,ОРУ в движении	ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры Баскетбол. Беговые упр.,ОРУ в движении. Основная стойка игрока. Передвижения в стойке. Броски набивных мячей. Броски баскетбольных мячей от груди, из-за головы двумя руками на месте, в движении. Подвижная игра перестрелка. ТБ	Изучают ТБ на уроках баскетбола.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх
68		Основные стойки. Ведение мяча. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Беговые упр.,ОРУ на месте	Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Беговые упр.,ОРУ на месте. Основная стойка игрока. Ведение мяча правой, левой рукой, различные передвижения игроков с ведением. Подвижная игра Пятнашки с	Перемещаются в стойке баскетболиста. Учатся ведению мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов,

			ведением. ТБ		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
69		Основные стойки. Ведение мяча. Беговые упр.,ОРУ в движении	Беговые упр.,ОРУ в движении. Основная стойка игрока. Передвижения в стойке. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости по звуковому и зрительному сигналу. Упражнения на внимание. ТБ	Перемещаются в стойке баскетболиста. Учатся владеть ведением мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
70		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Ведение мяча. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Ходьба, бег. ОРУ на месте.	ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Различные перемещения в стойке, с поворотами и остановками по сигналу учителя. Ведения мяча правой и левой рукой. Упражнения на формирование осанки. ТБ	Перемещаются в стойке баскетболиста	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
71		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Ведение мяча. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Ходьба, бег. ОРУ в движении	Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Различные перемещения в стойке, с поворотами, с ведением мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. ТБ	Перемещаются в стойке баскетболиста, выполняют ведение мяча одной рукой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций

					и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
72		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения.	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Броски мяча в парах от груди партнеру, с отскоком через пол, из-за головы двумя руками . Подвижная игра Пятнашки с ведением. ТБ	Выполняют ведение и передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
73		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Броски мяча в парах от груди партнеру, с отскоком через пол, из-за головы двумя руками. То же в перемещении, с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. ТБ	Выполняют ведение и передачу мяча двумя руками от груди. Выполняют правильно технические действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
74		Подвижные игры с элементами баскетбола Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Игра «Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления». Упражнения на гибкость. ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

					упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
75		Ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Ведения мяча с изменением направления движения и скорости, по сигналу учителя. Учебная игра 4 на 4 по упрощенным правилам. ТБ	Выполняют ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
76		Требования к температурному режиму. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения	Требования к температурному режиму. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Ведения мяча с изменением направления движения и скорости, с изменением высоты отскока, на месте и бегом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения с удержанием предмета на голове. ТБ	Умеют выполнять правильно технические действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
77		Броски одной и двумя руками в кольцо. Элементы самомассажа. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые	Элементы самомассажа. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Ведение мяча. Освоение техники бросков мяча. Броски в корзину одной и двумя	Учатся выполнять броски в корзину с максимального расстояния 3.60м.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать

		упражнения. Ведение мяча	руками с места с различных расстояний. Эстафеты. ТБ		технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
78		Броски одной и двумя руками в кольцо. Олимпийские призеры баскетбола. Лучшие баскетболисты мира. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Олимпийские призеры баскетбола. Лучшие баскетболисты мира. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) с различных расстояний.ТБ	Учатся выполнять броски в корзину с максимального расстояния 3.60м.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
79		Броски одной и двумя руками в кольцо. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Броски в корзину одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) с различных расстояний. Учебная игра 5 на 5 по упрощенным правилам. ТБ	Играют в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
80		Комбинация из освоенных элементов (ловля,передача,ведение бросок.) Значение здорового образа жизни для человека. Ходьба, бег.	Значение здорового образа жизни для человека. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Контроль техники ведения мяча, броска в корзину(штрафной бросок). Игра в баскетбол. ТБ	Играют в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

		ОРУ на месте. Беговые упражнения.		действия	П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
81		Подвижные игры с элементами баскетбола Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Игра «Борьба за мяч», Эстафеты с ведением и бросками в корзину. Игра на внимание. ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
82		Тактика нападения Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение бросок.) позиционное нападение. Тактические действия на площадке. ТБ	Выполняют правильно технические действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
83		Тактика свободного	Ходьба, бег. ОРУ на месте.	Играют в	Р.: использовать игровые

		нападения Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Беговые упражнения. Игры и игровые задания 2:1, 3:2, 3:3, 4:2. ТБ	баскетбол по упрощённым правилам, выполняют правильно технические действия	действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками
84		Подвижные игры с элементами баскетбола Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Игра «Залетный мяч», «Мяч в центре», «Перестрелка» ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря .К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
85	Волейбол 11 часов	Совершенствование техники владения мячом. Передача в парах, в тройках . ИОТ 012-12 Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые	ТБ на уроках волейбола. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в	Выполняют верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать

		упражнения.	пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. ТБ		правила безопасности.
86		Совершенствование техники владения мячом. Передача в парах, в тройках, че Основные причины травматизма. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения рез сетку.	Основные причины травматизма. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. ТБ	Правильно выполняют верхнюю передачу мяча через сетку (согласованная работа рук, туловища, ног).	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
87		Подвижные игры с элементами волейбола Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Игра «Мяч в воздухе», Два мяча через сетку. Пионербол. ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола
88		Нижняя прямая подача. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Совершенствование техники владения мячом	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Передача в парах, в тройках, через сетку. Нижняя прямая подача в парах через сетку. ТБ	Учатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила

					безопасности
89		Нижняя прямая подача. Ходьба, бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Передача в парах, в тройках, через сетку.	Ходьба, бег. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Передача в парах, в тройках, через сетку. Нижняя прямая подача в парах через сетку. Пионербол. ТБ	Выполняют нижнюю прямую подачу мяча. Играют в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
90		Подвижные игры с элементами волейбола Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Игра «Ловкая подача», Эстафеты с элементами волейбола. Игра на внимание. ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола
91		Освоение техники прямого нападающего удара. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Передача мяча после различных заданий(поворот, приседание, упор лежа). Освоение техники прямого нападающего удара в стенку. Подвижная игра Перестрелка. ТБ	Знают технику прямого нападающего удара.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
92		Комбинация из	Мир олимпийских игр. Ходьба,	Учатся	Р.: использовать игру

		освоенных элементов: прием, передача, удар. Мир олимпийских игр. Ходьба, бег. ОРУ на месте.	бег. ОРУ на месте. Освоение техники прямого нападающего удара в стенку с набрасывания партнера, то же стоя через сетку. Пионербол двумя мячами. ТБ	своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
93		Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения Дыхательная гимнастика	Ходьба, бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Эстафеты с элементами волейбола. Дыхательная гимнастика. ТБ	Своевременно выходят на мяч и принимают стойку волейболиста.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
94		Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Беговые упражнения Пионербол с элементами волейбола	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Прием подачи. Пионербол с элементами волейбола. ТБ	Умеют своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста. Умеют играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности
95		Подвижные игры с элементами волейбола Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения	Ходьба, бег. ОРУ на месте. Беговые упражнения. Игра «Пасовка волейболистов», «Перестрелка». Упражнения на гибкость. ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,

					возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола
96	Легкая атлетика 7 часов.	Высокий старт ИОТ 009-12 Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Медленный бег без учета времени. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Бег с ускорением (30-40м)с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Бег 60м на результат.	Пробегают 60 м на высокой скорости	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции
97		Прыжок в длину с места Виды легкой атлетики. Медленный бег до 5 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ в движении	Виды легкой атлетики. Медленный бег до 5 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ в движении. Прыжок в длину с места на результат. Поднимание туловища из положения лежа(пресс)за 1 мин. ТБ	Выполняют прыжок в длину с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
98		Прыжок в длину с разбега Медленный бег до 7 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные многоскоки	Медленный бег до 7 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные многоскоки. Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов .подвижная игра Веребочка под ногами. ТБ	Владеют техникой прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение

					прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
99		Прыжок в высоту способом «перешагивание» Медленный бег до 9 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные многоскоки. Прыжки через скакалку	Медленный бег до 9 мин. Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные многоскоки. Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом «перешагивание» ТБ	Выполняют прыжок в высоту	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
100		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Медленный бег до 12 мин. Специальные беговые упр., ОРУ на месте	Медленный бег до 12 мин. Специальные беговые упр., ОРУ на месте. Эстафеты с прыжками, метанием. Игра «Заморозка», «Рыбаки и рыбки» ТБ	Воспитание чувства товарищества, коллективизма, воли к победе	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. бега и метания К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
101		Кроссовая подготовка Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные ускорения из разных	Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные ускорения из разных И. П. Бег по пересеченной местности без учета времени. 1200 метров. Дыхательная гимнастика. ТБ	Выдерживают темп на дистанции до 1200м	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических

					качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
102		Кроссовая подготовка Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные ускорения из разных И. П	Специальные беговые упр.,ОРУ на месте. Различные ускорения из разных И. П. Бег по пересеченной местности без учета времени. 1500 метров. Упр на развитие гибкости. ТБ	Выдержива темп на дистанции до 1500м	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.