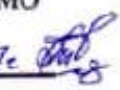




Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от <u>31.08.2017г.</u> 	Согласовано: зам. директора по УВР  « <u>1</u> » <u>сентября</u> 2017г.	Утверждено директор школы А.Г. Викитин 
---	---	---



### Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 6

Учитель Зиновьева Валентина Валерьевна

Срок реализации программы, учебный год 2017-2018

Количество часов по учебному плану

всего 102 часов в год; в неделю 3 часов

Рабочую программу составил (а) Зиновьева В.В.  
ФИО

# 1) Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 6 класс. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

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

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- *владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
- *владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
- *владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*

*В области физической культуры:*

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

должны демонстрировать:

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

## 2) Содержание учебного предмета, курса

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

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

*(информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)*

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

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

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.*

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

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

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

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

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

*Отличительные особенности планирования этих уроков:*

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

*1) гибкость, координация движений, быстрота;*

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

*3) выносливость (общая и специальная).*

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

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



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

					местам проведения				
9	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	4н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

**Спортивные игры (12 часов)**

13	Ловля и передача мяча	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	текущий	Отжимание
15	Закрепление техники ловли и передач мяча	5н		Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	техничски правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники ловли и передач мяча	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Совершенствование техники ловли и передач мяча	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,	Корректировка техники		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	

				вариативных условиях		технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Передача мяча со сменой места	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Закрепление техники передачи мяча со сменой места	7н		Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Ведение мяча шагом и бегом	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Закрепление техники ведения мяча шагом и	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого

	бегом.				видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				пояса.
23	Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Броски мяча по кольцу после ведения	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

### Спортивные игры (3 часа)

25	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения	1н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					признаки и элементы;				
27	Учебно-тренировочная игра	1н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
<b>Гимнастика (21 час)</b>									
28	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно.	2н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
31	Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

					различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
32	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Закрепление техники лазания по канату в два приема.	3н		Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема.	4н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание техники «моста» из положения стоя.	4н		Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

					способы их устранения					
36	Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения	4н		Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
37	Учет техники акробатического соединения	5н	ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз	
38	Висы лежа и присев	5н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Подъем переворотом махом одной ноги	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Совершенствование техники подъем	6н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	находить отличительные особенности в			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого	



	переворотом махом одной ноги			Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		пояса.
41	Подтягивание из вися лежа и стоя	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Соскок боком назад с поворотом до упора	6н	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий			Прыжки через скакалку.	
43	Соединение из двух элементов	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Совершенствование техники соединения из двух элементов	7н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45	Разучивание	7н		Специальные беговые	выполнять жизненно	Развитие мотивов	находить ошибки	текущий	Комплекс

	техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.			упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок		упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Закрепление техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Учет техники опорного прыжка.	8н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Лыжная подготовка (24 часа)</b>									
49	Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание	1н		Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	техники попеременного двухшажного хода.				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь		
50	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Совершенствован ие техники попеременного двухшажного хода.	1н		. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.	текущий	Прыжки через скакалку.
53	Закрепление техники одновременного безшажного хода.	2н		Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Совершенствован	2н		Разминка по кругу.	находить			текущий	Прыжок с

	ие техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода			Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
55	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
56	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	3н	Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий				Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.	
57	Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности				Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				физической подготовки человека				
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке.	4н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		текущий	Отжимание от пола
61	Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
62	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Учет техники спуска со склона в основной стойке.	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение	5н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	плугом.				выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				
64	Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом.	бн		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Повороты плугом на спуске. Учет техники торможения плугом.	бн		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Закрепление техники поворотов плугом на спуске.	бн		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
67	Лыжные гонки.	7н		На результат	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	Устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

						личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	заданную цель, проходить дистанцию 1 км.		
68	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	7н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.	
70	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		текущий		Прыжок с подтягиванием ног к груди	
71	Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н	Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и		текущий		Прыжки через скакалку.	

				соревновательной деятельности					
72	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	8н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>									
73	Ведение мяча змейкой. Эстафета баскетболиста.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Передача мяча одной рукой на месте и двумя руками в движении.	9н		Совершенствование техники элементов баскетбола	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Броски мяча по кольцу после ведения	9н		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Тактика	10н		Совершенствование	бережно обращаться			текущий	Прыжки через



	свободного нападения.			техники элементов баскетбола	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				скакалку.
77	Нападение быстрым прорывом.	10н		Тактика свободного нападения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	10н		Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

### Легкая атлетика (5 часов)

79	Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных			текущий	Бег до 10-15 мин.

				изменяющихся, вариативных условиях	находить выход из спорных ситуаций.	прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег			
81	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием"	1н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз	
82	Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием"	2н		Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.	
83	Челночный бег 3X10	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>									
84	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

85	Ловля и передача мяча	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	сверстника, сохранять заданную цель, выполнять изученные элементы баскетбола	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Передача мяча со сменой места	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Бросок мяча по кольцу после ведения	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола. эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Учебная игра	4н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Учебная игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

					отличительные признаки и элементы;				
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>									
90	Бег 60 метров	4н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	5н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	5н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз	
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Индивидуальный контроль			Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	
94	Совершенствование	6н		ОРУ в движении. СПУ.	бережно обращаться			текущий	Сгибание туловища

	ие техники прыжка в длину с разбега.			Специальные беговые упражнения.	с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Совершенствован ие техники прыжка в длину с разбега.	бн		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.
96	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	бн		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных			текущий	Прыжки через скакалку.

					условиях				
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	7н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз	
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	8н	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Индивидуальный контроль		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель.	8н	Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
102	Кросс 1500 метров	8н	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		