**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**(базовый уровень)**

**6 класс**

Программа по физической культуре для 5классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2010 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в

пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базинского учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель:** формирование особенности школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы ( умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Общая цель:** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-
* оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

.2.**Общая характеристика учебного предмета.**

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, осваиватьфизические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание

и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

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 деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и

укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит

задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**,наиболее значительный по объему

учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение

задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из

современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающиекоррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

**направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладное- ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для

организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в

развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Всоответствии с федеральным базисным учебным планом часы в год 102, за неделю 3 часа.

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те

итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении

обучения в основной школе.

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 основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее —частное — конкретное», и представлены соответственно личностные метапредметные, предметные результаты.

**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, накоплении 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;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**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 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:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* 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;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* 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;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной

деятельности, активное использование занятий физической культурой для

профилактики психического и физического утомления.

**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 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры**:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* 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;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры**:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* 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;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

* способность составлять планы занятий физической культурой с различной

педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в

зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Содержание учебного курса.**

**5.1 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.

* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
* Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила

планирования.

* 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.
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**5.2 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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы. 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.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры**. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. **Прикладное- ориентированная подготовка.** Прикладное- ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся**

**по физической культуре**

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах- за полугодие),за учебный год. Она включает в себя текущие отметки , полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

*Формами контроля знаний, умений и навыков на данном этапе обучения является:*

* *сдача практических нормативов по изучаемым видам программ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № занятия | *Количество*  *контрольных работ* | Форма контроля | Дата проведения |
| 1 четверть | | | | |
| 1 | 4 | 5 | сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | 07.09.2015 |
| 2 | 10 |  | 23.09.2015 |
| 3 | 11 |  | 24.09.2015 |
| 4 | 22 |  | 21.10.2015 |
| 5 | 27 |  | 30.10.2015 |
| 2 четверть | | | | |
| 1 | 32 | 6 | сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | 18.11.2015 |
| 2 | 37 |  | 27.11.2015 |
| 3 | 41 |  | 05.12.2015 |
| 4 | 43 |  | 12.12.2015 |
| 5 | 45 |  | 19.12.2015 |
| 6 | 49 |  | 27.12.2015 |
| 3 четверть | | | | |
| 1 | 52 | 13 | сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | 14.01.2016 |
| 2 | 54 |  | 17.01.2016 |
| 3 | 58 |  | 23.01.2016 |
| 4 | 61 |  | 30.01.2016 |
| 5 | 65 |  | 06.06.2016 |
| 6 | 71 |  | 12.02.2016 |
| 7 | 72 |  | 14.02.2016 |
| 8 | 73 |  | 16.02.2016 |
| 9 | 74 |  | 21.02.2015 |
| 10 | 79 |  | 28.02.2016 |
| 11 | 83 |  | 01.03.2016 |
| 12 | 87 |  | 07.03.2016 |
| 13 | 90 |  | 21.03.2016 |
| 14 |  |  |  |
| 4 четверть | | | | |
| 1 | 93 | 8 | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | 10.04.2016 |
| 2 | 94 |  | 16.04.2016 |
| 3 | 95 |  | 17.04.2016 |
| 4 | 97 |  | 18.04.2016 |
| 5 | 99 |  | 25.04.2016 |
| 6 | 100 |  | 16.05.2016 |
| 7 | 101 |  | 23.05.2016 |
| 8 | 102 |  | 30.05.2016 |

**Форма проведения промежуточной аттестации:**

|  |  |
| --- | --- |
| Теоретическая форма | Практическая форма |
| 21.04.2017 | 19.05.2017 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Кол-во часов | Кол-во занятий со сдачей нормативов |
| 1 | Легкая атлетика | 24 | 4 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 3 | 1 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 5 |
| 4 | Баскетбол | 15 | 3 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 | 10 |
| 6 | Волейбол | 18 | 5 |
| Итого 102 28 | | | |

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре на 2017-2018 учебный год (6**

**класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Содержание (тема урока) | | | | | | | | | | | Дата | | | | | | | | | | | **Планируемые**  **результаты** | | | | | | | | | Контроль (КИМ) | Основные виды учебной деятельности. | | Примечание (Д/З и др.) | |
| Предметные | | | | | | | Метапредметные | |  |  | |  | |
| Легкая атлетика (12 часов)  1.ТБ и правила поведения при занятиях легкой атлетикой( 1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Бег. ОРУ.  Специальные беговые упражнения  (СБУ). Совершенствовать технику низкого  старта 30-40 м. Бег по дистанции  Развитие скоростных качеств. Технику прыжка в длину с места | | | | | | | | | | | 01.09  -06.0  9 | | | | | | | | | | | Использует  технику бега с  высокого  старта с помощью учителя | | | | | | | **Познавательные** УУД: Описывает технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения .  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения беговых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со сверстниками  в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правило безопасности.  **Коммуникативные** УУД: Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | | Текущий | Бег с  высокого  старта | | Составит  ь  и  разучить  комплекс  УГГ | |
| Бег на короткие дистанции(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 1. Бег 30 м.  2.Прыжки в длину с  7-9 шагов разбега  3.Бег в  равномерном темпе  до 6мин. | | | | | | | | | | | 01.09  -06.0  9 | | | | | | | | | | | Воспроизводит  технику  спринтерского  бега с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | Бег на короткие дистанции  (30,60, 100 м.) | | Закрепит  ь  УГГ | |
| Спринтерский бег(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 1.Бег 60м  2 Прыжки в длину  с7-9 шагов разбега  3 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и в  коридор 5-6 метров  4 Бег в  равномерном темпе  до 7 мин. | | | | | | | | | | | 01.09  -06.0  9 | | | | | | | | | | | Выполняет  тестовое  упражнение  для оценки  уровня  индивидуально  го развития  физических  качеств.  Осваивает  технику  эстафетного  бега с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | Спринтерский бег (30,60, 100 м.) | | Упр-я  для  мышц  пресса и  спины | |
| Специальные беговые упражнения(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 1.Специальные  беговые  упражнения  2.Высокий старт от  10 до 15 м.  3.Скоростной бег до  40 м.  4.Бег в  равномерном темпе  до 5мин | | | | | | | | | | | 08.09  -13.0  9 | | | | | | | | | | | Использует  технику  скоростного  бега с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | Беговые упражнения | | Многоскоки | |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в  длину с  7-9 шагов  разбега.  Бег в  равномерном  темпе до  10 мин. | | | | | | | | | | | 08.09  -13.0  9 | | | | | | | | | | | Воспроизводит технику  прыжка в  длину. Осваивает  бег в  равномерном  темпе с помощью учителя | | | | | | | **Познавательные** УУД: Описывает  технику  выполнения  прыжковых  упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения прыжковых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Развивает мотив  и желание  выполняет  прыжок в длину  для достижения  наилучшего  результата.  **Коммуникативные** УУД: Обеспечивает  бесконфликтное  соперничество,  умееть выражать  поддержку друг  другу при  освоении прыжка  и бега. | | Текущий | Прыжок в длину «согнув ноги» | | Подтягивание | |
| Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и метание малого мяча( 1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 1 Прыжок в длину с  места  2 Прыжки в длину с  7-9шагов разбега  3 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и на  заданном  расстояние  4 Бег в равномерном темпе  до 8 мин | | | | | | | | | | | 08.09  -13.0  9 | | | | | | | | | | | Использует  технику  прыжка в  длину. Осваивает  бег в  равномерном  темпе с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | Прыжок в длину «прогнувшись» | | Пресс 30 раз | |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 1 Прыжки в длину с  7-9 шагов разбега  2 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и на  заданном  расстояние  3 Эстафеты.  4 Бег в  равномерном темпе  до 12 мин | | | | | | | | | | | 15.09  -20.0  9 | | | | | | | | | | | Приобретает  опыт  выполнения  прыжка в  длину с  лучшим  результатом с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | Прыжок в длину с 7-9 шагов | | Игра с мячом | |
|  | Метание малого мяча с разбега(трех шагов) (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 1 Метание  теннисного мяча на  заданное расстояние  2. Бег в  равномерном темпе  до 12 мин  3.П.и. «Вызов  номеров» | | | | | | | | | | | 15.09  -20.0  9 | | | | | | | | | | | Осваивает  технику  метания малого  мяча с помощью учителя | | | | | | | **Познавательные** УУД: Описывает технику метания малого мяча разными способами, осваивает её самостоятельно с предупреждением, выявляет и устраняет типичные ошибоки.  **Личностны**еУУД: Применяет упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролирует физическую нагрузку  **Регулятивные** УУД: Учиться  совместно давать  эмоциональную  оценку в  процессе  подвижной игры.  **Коммуникативные** УУД: Осуществляет  контроль и  оценку метания  мяча партнёра. | | Текущий | Метание малого мяча | | Пресс за 30 сек. | |
|  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень (1 Час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 1.Метание мяча в  цель.  2.Многоскоки  3.Бег в  равномерном темпе  до 12 мин | | | | | | | | | | | 15.09  -20.0  9 | | | | | | | | | | | Анализирует  технику  метания малого  мяча с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | Метание малого мяча в вертикальную  неподвижную мишень | | Игры с мячом | |
| Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 1.Метание мяча в  цель.  2.Многоскоки  3.Бег в  равномерном темпе | | | | | | | | | | | 22.09  -27.0  9 | | | | | | | | | | | Воспроизводит  технику  метания малого  мяча с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | Метание теннисного мяча на дальность | | Многоскоки | |
|  | Бег на длинные дистанции (2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 1. Многоскоки  2.6-ти минутный бег  2.Броски и ловля  набивного мяча  3.Эстафеты с л/а  палочкой. | | | | | | | | | | | 22.09-  27.09 | | | | | | | | | | | Называет  технику бега  на длинные  дистанции с помощью учителя | | | | | | | **Познавательные** УУД: описывает технику беговых упражнений, осваивает ее самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения .  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения беговых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со сверстниками  в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правило безопасности.  **Коммуникативные** УУД: Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | | сдача практических нормативов | Длинные дистанции (800, 1000) | | Пресс 40 раз | |
| 12 | 1.Специальные  беговые  упражнения  2 Бег 1000м на  результат.  3. П.и. «Что мы  делали» | | | | | | | | | | | 22.09-  27.09 | | | | | | | | | | | Использует умения  преодолевать  бег 1000 м.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуально  го развития с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий |  | | Подтягивание | |
|  | Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Страницы  истории.  Олимпийские  игры древности.  Возрождение  Олимпийских игр  и олимпийского  движения.  История  зарождения  олимпийского  движения России.  Выдающиеся  достижения  отечественных  спортсменов на  Олимпийских  играх | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Определяет роль  знания об  истории  физической культуры устно. | | | | | | | **Познавательные** УУД: Находить  информацию об  истории  физической  культуры в  интернете  **Личностны**еУУД: Развивает  чувство  гордости за свою  Родину и  российских  спортсменов при  ознакомлении с  историей  достижений  отечественных  спортсменов на  Олимпийских  играх  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со  сверстниками,  находить с ними  общий язык и  общие интересы.  **Коммуникативные** УУД: Умеет вступать в  диалог с учителем  для обсуждения  знаний об  истории  физической  культуры | |  | Презентация | | Пресс 50 раз | |
| **Баскетбол (15часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ТБ и поведения при занятиях спортивными играми. Ведение мяча.(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | 1.Инструктаж по  охране труда 2.Баскетбол-цель и  смысл игры.  3.Стойки игрока  держание мяча  4.Ведение мяча  шагом, бегом,  змейкой.  5.Остановка двумя  шагами  6.Повороты без  мяча и мячом | | | | | | | | | | 29.09-  04.10 | | | | | | | | | | | Осваивает технику  передвижений,  остановок,  поворотов, стоек  в баскетболе с помощью учителя | | | | | | | **Познавательные УУД**: Описывает технику игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет устраняет типичные ошибки.  **Личностные** **УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдает правила безопасности.  **Регулятивные УУД:** Выполняет правило игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Коммуникативные УУД:** Определяет степень утомления организма во время игровой деятельности, использует игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | | Текущий | | Ведение мяча, передвижения, остановки, повороты, стойки. | | Игра с мячом |
| Ведение мяча шагом ,передача мяча двумя руками от груди(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | | 1.Ловля и передача  мяча двумя руками  от груди.  2.Ведение мяча  высокой стойке на  месте и в движение  по прямой.  3.Подвижная игра  «Коршун и наседка» | | | | | | | | | | 29.09-  04.10 | | | | | | | | | | | Использует технику  ловли и передач  мяча. Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Ловля и передача мяча в движении и на месте. | | Отжимание |
| Передача мяча одной рукой от плеча(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | 1.ОРУ с набивными  мячами  2.Передачи мяча в  парах. Передача  мяча двумя руками  от груди, одной  рукой от плеча.  3.Подвижная игра  не давай мяч «Водящему» | | | | | | | | | | 06.10-  11.10 | | | | | | | | | | | Воспроизводит со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  игровых  действий и  приёмов,  соблюдать  правила  безопасности с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Передача мяча в парах на месте от груди. | | Отжимание |
| Ведение мяча шагом, бегом, змейкой., с обеганием стоек. (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | 1.Стойка игрока,  держание мяча  2. Ведение мяча  шагом ,бегом  ,змейкой., с  обеганием стоек.  3.Остановка двумя  шагам.  4.Повороты без  мяча и с мячом | | | | | | | | | | 06.10-  11.10 | | | | | | | | | | | Формирует  умение  выполнять  перемещения и  владение мячом в  баскетболе с помощью учителя | | | | | | | , | | текущий | | Ведение мяча  шагом ,бегом  ,змейкой., с  обеганием стоек | | Приседание 30 раз |
| Передача мяча одной рукой снизу(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 1.Повороты без  мяча и с мячом.  2.Передача мяча  одной рукой снизу.  3.Игровые задания | | | | | | | | | | 06.10-  11.10 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  игровых  действий и  приемов,  соблюдает  правила  безопасности с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Передача мяча в парах одной рукой снизу | | Прыжки на скакалки |
| Передача мяча при встречном движении.(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | 1.Эстафеты с  мячами  2. Передача мяча  при встречном  движении.  3.Броски мяча с  одной и двумя  руками с места | | | | | | | | | | 13.10-  18.10 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  игровых  действий и  приёмов,  соблюдать  правила  безопасности с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Передача мяча в парах при встречном движении | | Отжимание |
| Повороты с мячом на месте.(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | 1.Комбинации из  освоенных  элементов техники  передвижений.  2. Игровые задания.  3. П.и. «Кто быстрее  передаст».  4 Развитие  координационных  способностей | | | | | | | | | | 13.10-  18.10 | | | | | | | | | | | Использует  двигательный  опыт за счет  элементов  передвижений в  баскетболе с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Комбинации с мячом на месте. | | Подтягивание |
| Бросок мяча одной рукой от головы(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | 1. Бросок мяча  одной рукой от  головы.  2.Вырывание и  выбивание.  3..Судейские жесты  и терминология:  осевая нога,  двойное ведение,  пробежка, спорный  мяч, заброшенный  мяч и его цена. | | | | | | | | | | 13.10-  18.10 | | | | | | | | | | | Воспроизводит технику  ловли и передач  мяча. Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развит с помощью учителя | | | | | | |  | | текущий | | Передача мяча в парах, от головы | | Прыжки на скакалки |
| 22 | | 1. Бросок мяча  одной рукой от  головы.  2.Игровые задания.  3.Учебная игра | | | | | | | | | | 20.10-  25.10 | | | | | | | | | | | Определяет  двигательный  опыт при  освоении  тактических  действий в  баскетболе с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Игры с мячом |
| Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | 1. Бросок мяча  одной рукой от  головы в прыжке.  2.Тактические  действия.  3.Развитие  координационных способностей. | | | | | | | | | | 20.10-  25.10 | | | | | | | | | | | Овладевает игрой в  баскетбол с помощью учителя.  Выполнять  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развитии устно. | | | | | | |  | | Текущий | | Передача мяча в парах, от головы в прыжке. | | Пресс 40 раз |
| Штрафной бросок.(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | 1.За что и когда  назначается  штрафной бросок.  2. Штрафной  бросок.  3. Выполнение  комбинаций из  ранее изученных  элементов.  5 П. и. «Мяч  водящему» | | | | | | | | | | 20.10-  25.10 | | | | | | | | | | | Использует  технику броска в  баскетболе с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Выполнения штрафных бросок. | | Многоскоки |
| 25 | | 1.ОРУ с набивными  мячами.  2.Штрафной бросок.  3.Организация и  проведение игровых  заданий . | | | | | | | | | | 27.10-  01.11 | | | | | | | | | | | Определяет  технику броска в  баскетболе с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Отжимание |
| Защитные действия, личная опека(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | 1. Игровые задания  с личной опекой  игрока  2.Игра по правилам.  3.Судейство | | | | | | | | | | 27.10-  01.11 | | | | | | | | | | | Осваивает тактику  игры в баскетбол.  Выполнять  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития с помощью учителя | | | | | | |  | | Текущий | | Защитные действия отработка в парах | | Отжимание |
| 27 | | 1. Игровые задания  с личной опекой  игрока  2.Игра по правилам.  3.Судейство | | | | | | | | | | 27.10-  01.11 | | | | | | | | | | | Определяет тактику  игры в баскетбол.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития с помощью учителя | | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Потдягивание |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | Познай себя.  Росто - весовые  показатели.  Комплексы  адаптивной  физической  культуры.  Самостоятельные  занятия по  коррекции осанки  и телосложения,  основы  самомассажа | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Использует  знания о  «Физической  культуре  человека» устно. | | | | | | | **Познавательные УУД:** Овладевает  сведениями о роли адаптивной  физической культуры и основами  самомассажа в интернете,  журналах учебниках  **Личностные УУД:** Оценивает  важность бережного отношения к  здоровью человека и к природе при  ознакомлении с комплексом  адаптивной физической культуры.  **Регулятивные УУД:** Вести  дискуссию и правильно выражать свои мысли о знаниях по физической  культуры.  **Коммуникативные УУД:** Умеет  организовывать и планировать  учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний  о физической культуре**.** | |  | | Презентация | |  |
| Гимнастика (18часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ТБ при занятиях гимнастик. построения и перестроения(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | 1..Инструктаж по  охране труда (ИОТ  – 039-13 )  2. Построение и  перестроение  строевым шагом  одной , двумя и  тремя колоннами.  3.ОРУ без  предметов.  4.КТ (круговая  тренировка) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.11-  15.11 | | Описывает  технику  акробатически  их  упражнений  и составлять  акробатические  комбинации  из числа  разученных  упражнений с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Знает и различает команды, четко выполняет строевые приемы  **Личностные УУД:** Проявляет  дисциплинированность, трудолюбие и упорство при  освоении строевых упражнений.  **Регулятивные УУД:** Составляет  план действий  по освоению  строевых  упражнений.  **Коммуникативные УУД:**Уменее учитывать  разные мнения и  согласовывать  различные  позиции при  выполнении  строевых  упражнений. | | Текущий | | Построения и перестроения в шеренге и в колонне. | | Пресс 50 раз |
| Построения и перестроения.(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | 1.ОРУ без  предметов для  развития гибкости.  2. Построение и  перестроение  строевым шагом  одной , двумя и  тремя колоннами,  передвижение в  колонне с  изменением длины  шага.  3.Эстафеты с  гимнастическими  предметами и  инвентарем. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10.11-  15.11 | | | Выполняет  Общеразвивающие упражнения  целенаправленно  воздействующие  на развитие  физических  качеств с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | |  | | Отжимание |
| Упражнения в равновесии. Висы и упоры.(3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | 1.ОРУ без  предметов для  правильного  дыхания.  2.На перекладине  (М) из виса стоя  толчком двумя  переход в упор,  опираясь на руку  (п), перемах правой  вперед, из виса  махом назад соскок.  3.На бревне (Д)  передвижения  ходьбой, бегом,  приставными  шагами; повороты  стоя на месте,  наклоны вперед и  назад; стойка на  коленях с опорой на  руки; соскок вперёд  прогнувшись. | | | | | | | | | | | | | | | 10.11-  15.11 | | | | | | Оказывает  помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастические  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных элементов.  **Личностные УУД:** Осваивает  технику гимнастических  упражнений на перекладине, бревне,  предупреждая появление ошибок и  соблюдая правила безопасности.  **Регулятивные УУД**: Осознает, то  какие упражнения освоены и  какие еще нужно освоить  **Коммуникативные УУД:** Оказывает помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеет анализировать их технику, выявляет ошибки и активно помогать в их исправлении | | Текущий | | Выполнения висов на перекладине у мальчиков, упоры на бревне у девочек. | | Отжимание |
| Упражнения в равновесии. Висы и упоры.(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | 1.ОРУ без  предметов для  правильного  телосложения.  2.На перекладине  (М) из виса стоя  толчком двумя  переход в упор,  опираясь на руку  (п), перемах правой  вперёд, из виса  махом назад соскок.  3.На бревне (Д)  передвижения  ходьбой, бегом,  приставными  шагами; повороты  стоя на месте,  наклоны вперед и  назад; стойка на  коленях с опорой на  руки; соскок вперёд  прогнувшись.  4. Зачётные  комбинации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.11-  22.11 | | Воспроизводит помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | | Выполнения висов на перекладине у мальчиков, упоры на бревне у девочек. | | Многоскоки |
| 33 | | | 1.ОРУ без  предметов для  правильного  телосложения.  2.На перекладине  (М) из виса стоя  толчком двумя  переход в упор,  опираясь на руку  (п), перемах правой  вперёд, из виса  махом назад соскок.  3.На бревне (Д)  передвижения  ходьбой, бегом,  приставными  шагами; повороты  стоя на месте,  наклоны вперед и  назад; стойка на  коленях с опорой на  руки; соскок вперёд  прогнувшись.  4. Зачётные  комбинации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17.11-  22.11 | | Использует  помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | Выполнения висов на перекладине у мальчиков, упоры на бревне у девочек | | Отжимание |
| Акробатические упражнения и комбинации( 4 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | 1.ОРУ в движении.  2. Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове | | | | | | | | | | | | | | 17.11-  22.11 | | | | | | | Воспроизводит помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику акробатических упражнений и составляет комбинации акробатических из числа разученных упражнений  **Личностные УУД:** Осваивает  технику акробатических упражнений,  предупреждая появление ошибок умеет их исправляет и  соблюдает правила безопасности.  **Регулятивные УУД**: Вносит  необходимые дополнения и  коррективы в план освоения  акробатических упражнений.  **Коммуникативные УУД:** Оказывает помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, умеет анализировать их технику, выявляет ошибки и активно помогает в их исправлении | | Текущий | | Акробатические комбинации Кувырок вперед в  группировке; кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове | | Приседание 50 раз |
| 35 | | | 1.ОРУ в движении.  2. Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове.  3. Прыжки через  короткую скакалку | | | | | | | | | | | | | | 24.11-  29.11 | | | | | | | Оказывает  помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове | | Отжимание |
| 36 | | | 1.ОРУ в движении.  2. Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове.  3. Прыжки через  короткую и  длинную скакалку | | | | | | | | | | | | | | 24.11-  29.11 | | | | | | | Оказывает  помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове | | Подтягивание |
| 37 | | | 1.ОРУ в движении.  2. Кувырок вперед в  группировке;  кувырок назад в  упор присев; из  упора присев  перекат назад в  стойку на лопатках;  стойка на голове.  3. Прыжки через  короткую и  длинную скакалку. | | | | | | | | | | | | | | 24.11-  29.11 | | | | | | | Оказывает  помощь  сверстникам  в освоении  новых  гимнастических  упражнений,  умеет  анализирует их технику,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Прыжки на скакалки |
| Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке(4 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | | | 1.Меры предупреждения травматизма.  Изучение стойки на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами. Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами.  В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей. | | | | | | | | | | | | | 01.12  -06.1  2 | | | | | | | | Выполняет  гимнастические  упражнения на  снарядах с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику на гимнастическом бревне и составляет гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  **Личностные УУД:** Осваивает технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждает появление ошибок и соблюдает правила безопасности.  **Регулятивные УУД**:  вырабатывает  критерии оценки и определяет  степень  успешности  выполнения  упражнений на  гимнастических  х снарядах. .  **Коммуникативные УУД:** Оказывает помощь сверстниками освоении новых гимнастических упражнений, умеет анализировать их технику, выявляет ошибки и активно помогает в их исправлении. | | Текущий | | Гимнастические  упражнения на  снарядах | | Отжимание |
| 39 | | | 1.Совершенствование стойки на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами.  2.Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами.  В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | | | | 01.12  -06.1  2 | | | | | | | | Использует  гимнастические  упражнения на  снарядах с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | гимнастические  упражнения на  снарядах | | Многоскоки |
| 40 | | | 1.Совершенствование стойки на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами.  2.Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами.  В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | | | | 01.12  -06.1  2 | | | | | | | | Выполняет  гимнастические  упражнения на  снарядах с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | гимнастические  упражнения на  снарядах | | Игры с мячом |
| 41 | | | 1.Совершенствование стойки на носках (до 10с), то же с закрытыми глазами.  2.Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами.  В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие координационных способностей | | | | | | | | | | | | | 01.12  -06.1  2 | | | | | | | | Выполняет  гимнастические  упражнения на  снарядах с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | | гимнастические  упражнения на  снарядах | | Игры на внимание |
| Опорные прыжки(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | | | 1.ОРУ на  гимнастической  скамейке.  2.Опорные прыжки:  прыжок на  гимнастического  козла с  последующим  спрыгиванием;  опорный прыжок  через козла ноги  врозь.  3Эстафета с  гимнастическими  предметами и  инвентарем. | | | | | | | | | | | | | 08.12  -13.1  2 | | | | | | | | Осваивает прыжки с  гимнастического  мостика.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Умеет  обосновывать  правильность  выполнения  прыжка с места.  **Личностные УУД:** Развивает  чувство сопереживании я за партнёров по команде, умение  поднять командное настроение в  процессе освоения прыжков.  **Регулятивные УУД**: Предпологает  каких результатов, могут достигнуть при выполнении прыжка.  **Коммуникативные УУД:** Умеет вступать в  диалог с учителем  для обсуждения  определённых  трудностей, возникающих в  процессе гимнастических  прыжков | | текущий | | Опорные прыжки через гимнастического козла | | Прыжи на скакалки |
| 43 | | | 1.ОРУ на  гимнастической  скамейке.  2.Опорные прыжки:  прыжок на  гимнастического  козла с  последующим  спрыгиванием;  опорный прыжок  через козла ноги  врозь.  3Эстафета с  гимнастическими  предметами и  инвентарем. | | | | | | | | | | | | | 08.12  -13.1  2 | | | | | | | | Анализирует технику  опорных  прыжков  своих  сверстников,  выявляет  ошибки и  активно  помогает в их  исправлении с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Отжимание |
| Лазанье по канату, лестнице.(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | | | 1.ОРУ в движении.  2.Лазание по канату  в три приёма.  3.Полоса  препятствий | | | | | | | | | | | | | | | 15.12  -20.1  2 | | | | | | Выполняет  лазание по канату, лестницы с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Осуществляет  выбор наиболее  эффективных  способов лазания  по канату, лестницы.  **Личностные УУД:** Формирует  выносливость и силу воли при выполнении  физически сложных упражнений  на канате, лестнице  **Регулятивные УУД**:. Понимает  причины своего  неуспеха и находить способы  освоения техники лазания  **Коммуникативные УУД:** Взаимодействует во время бега  для выполнения техники  безопасности, умеет выражать  поддержку другдругу. | | Текущий | | Лазанье по канату, лестницы. | | Отжимание |
| 45 | | | 1.ОРУ в движении.  2.Лазание по канату  в три приёма.  3.Полоса  препятствий | | | | | | | | | | | | | | | 15.12  -20.1  2 | | | | | | Выполняет  лазание по канату, лестницы с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Пресс за 30 сек |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | | | Здоровье и  здоровый образ  жизни.  Самоконтроль. | | | | | | | | | | | | | | | | 15.12  -20.1  2 | | | | | Использует  знаниями о  здоровом образе  жизни устно | | | | | | **Познавательные УУД:** Добывает новые знания из  различных источников о  здоровье и здоровом образе жизни .  **Личностные УУД:** Признавать  здоровье решающим фактором в  жизни человека  **Регулятивные УУД**: Ведет  дискуссию и правильно  выражать свои мысли о  здоровье..  **Коммуникативные УУД:** Умеет вступать в  диалог с учителем  для обсуждения о способах  самоконтроля. | |  | | Презентация | | Многоскоки |
| **Волейбол (3часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ТБ при занятиях спортивными играми.  2. Нижняя прямая подача мяча. (3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **47** | | | | 1.Инструктаж по  охране труда (ИОТ  – 037-13 )  2.Современные  правила игры  3. Нижняя передача  мяча в парах.  4. П.и.  «Перестрелка» | | | | | | | | | | | | | | | | 22.12  -27.1  2 | | | | Использует  совместные  занятия  волейболом  со  сверстниками  осуществлять  судейство  игры с помощью учителя | | | | | | **Познавательные УУД:** Умеет  обосновывать  правильность  выполнения подачи  в волейболе.  **Личностные УУД.** Оказывает  Бескорыстную помощь  своим  сверстникам  при освоении подачи в  волейболе  **Регулятивные УУД**: Взаимодействует и  проявлять  взаимовыручку  при овладении  приемами и подачей в  волейболе.  **Коммуникативные УУД.** Осуществляет  контроль,  коррекцию,  оценку действий  партнёра при  освоении подачи. Соблюдает  правила  безопасности. | | Текущий | | Нижняя прямая подача мяча в парах. | | Игры с мячом |
| **48** | | | | 1.Верхняя и нижняя  передача мяча над  собой.  2.Верхняя передача  мяча в парах,  тройках.  3. Нижняя передача  мяча в парах | | | | | | | | | | | | | | | | 22.12  -27.1  2 | | | | Воспроизводит совместные  занятия  волейболом  со  сверстниками  осуществлять  судейство  игры с помощью учителя | | | | | |  | | Текущий | | Передача мяча над собой, верхняя, нижняя | | Пресс за 30 сек |
| **49** | | | | 1.Верхняя передача  мяча в парах,  тройках.  2. Нижняя передача | | | | | | | | | | | | | | | | 22.12  -27.1  2 | | | | Организует совместные  занятия  волейболом  со  сверстниками  осуществлять  судейство  игры с помощью учителя | | | | | |  | | сдача практических нормативов | |  | | Отжимание |
| **Лыжная подготовка (24часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТБ и правила поведения при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход**.(5 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **50** | | | | | 1.Инструктаж по  охране труда (ИОТ  -040-13)  2.Требование к  одежде, обуви и  лыжному  инвентарю.  3.Попеременный  двухшажный ход  без палок и с  палками. | | | | | | | | | | 12.01  -17.0  1 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижений  я на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляети устраняя типичные ошибки  **Личностные УУД**: Моделирует способы передвижения на лыжах в зависимости от  особенностей лыжной трассы,  применяет передвижение на лыжах для развития физических качеств,  контролирует  физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  **Коммуникативные УУД:** Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха | Текущий | | Попеременный двухшажный ход | | отжимание |
| **51** | | | | | 1.Требование к  лыжному строю.  2.Попеременый  двухшажный ход  без палок и с  палками.  3.Прохождение  дистанции 1км в  равномерном темпе. | | | | | | | | | | 12.01  -17.0  1 | | | | | | | | | | | Анализирует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижении  я на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Попеременный двухшажный ход | | Подтягивание |
| **52** | | | | | 1.Попеременный  двухшажный ход(с  палками и без  палок)  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3.П.и. «Кто  быстрее» | | | | | | | | | | 12.01  -17.0  1 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Попеременный двухшажный ход | | Многоскоки |
| **53** | | | | | 1.Попеременный  двухшажный ход(с  палками и без  палок)  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3. Повороты на  месте вокруг  носков и пяток лыж. | | | | | | | | | | 12.01-  17.01 | | | | | | | | | | | Выполняет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | |  | Текущий | |  | | игры на внимания |
| **54** | | | | | 1.Попеременный  двухшажный ход(с  палками и без  палок)  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3. Повороты на  месте вокруг  носков и пяток лыж. | | | | | | | | | | 12.01-  17.01 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Попеременный двухшажный ход | | Игры с мячом |
| Одновременный бесшажный ход( 4 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **55** | | | | | 1.Одновременный  бесшажный ход.  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3.П.и. «Белки-  норки-соболята | | | | | | | | | 19.01-  24.01 | | | | | | | | | | | Анализирует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | | |  | Текущий | | Одновремен  ный бесшажный  ход | | пресс за 30 сек. |
| **56** | | | | | 1.Одновременный  одношажный ход.  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3.П.и. «Биатлон» | | | | | | | | | 19.01-  24.01 | | | | | | | | | | | Определяет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижени  я на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | | |  | Текущий | | Одновремен  ный бесшажный  ход | | Подтягивание |
| **57** | | | | | 1.Одновременный  бесшажный ход.  2.Прохождение  дистанции 2км.в  равномерном темпе.  3.П.и. «Большая  эстафета» | | | | | | | | | 19.01-  24.01 | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | | |  | Текущий | | Одновремен  ный бесшажный  ход | | Отжимание |
| **58** | | | | | 1.Одновременный  бесшажный ход.  2.Прохождение  дистанции 1.5км.в  равномерном темпе.  3.П.и. «Азбука» | | | | | | | | | 19.01-  24.01 | | | | | | | | | | | Использует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах;  соблюдать  правила с помощью учителя | | | | | |  | сдача практических нормативов | | Одновременный бесшажный  ход | | Многоскоки |
| Передвижение с чередованием ходов( 2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **60** | | | | | 1..Попеременый  двухшажный ход и  переход на  одновременный  ход2. Прохождение  дистанции 2 км.  3. .П.и. «Буксиры». | | | | | | | | 26.01-  31.01 | | | | | | | | | | | | | Выполняет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки  **Личностные УУД**: Моделирует способы передвижения на лыжах в зависимости от  особенностей лыжной трассы,  применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,  контролировать  физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  **Коммуникативные УУД:** Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха | Текущий | | Чередованием ходов двухшажный ход и переход на  одновременный  ход | | Прыжки на скакалки |
| **61** | | | | | 1..Попеременый  двухшажный ход и  переход на  одновременный ход  2. Прохождение  дистанции 2 км.  3. П.и. «Быстрее  всех» | | | | | | | | 26.01-  31.01 | | | | | | | | | | | | | Использует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижениия на лыжах с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Чередованием ходов двухшажный ход и переход на  одновременный  ход | | Отжимание |
| Овладение техникой подъёмов, подъём «ёлочкой»(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **62** | | | | | 1.Подъём  "ёлочкой".  2.Торможения  "плугом".  3.Повторное  прохождение  отрезков на  дистанции до 3км,  освоенными  лыжными ходами. | | | | | | 02.02-  07.02 | | | | | | | | | | | | | | | Анализирует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устраняя типичные ошибки  **Личностные УУД**: Моделирует способы передвижения на лыжах в зависимости от  особенностей лыжной трассы,  применяет передвижение на лыжах для развития физических качеств,  контролирует  физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  **Коммуникативные УУД:** Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха | текущий | | Подъём  «ёлочкой», торможения "плугом" | | Прыжки на скакалки |
| Овладение техникой подъёмов, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»( 3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **63** | | | | | 1.Подъём  "ёлочкой".  2.Торможения  "плугом".  3.П.и. «Ворота». | | | 02.02-  07.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполняет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Подъём  «ёлочкой», торможения "плугом" | | Пресс за 30 сек. |
| **64** | | | | | 1.Прохождение  дистанции 2 км.  2..Подъём  "ёлочкой".  3.Торможения  "плугом". | | | 02.02-  07.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Определяет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения  я на лыжах с помощью учителя | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляет и устраняя типичные ошибки  **Личностные УУД**: Моделирует способы передвижения на лыжах в зависимости от  особенностей лыжной трассы,  применять передвижение на лыжах для развития физических качеств,  контролировать  физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  **Коммуникативные УУД:** Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха | Текущий | | Подъём  «ёлочкой», торможения "плугом" | | Многоскоки |
| **65** | | | | | 1.Прохождение  дистанции 2 км.  2..Подъём  "ёлочкой".  3.Торможения  "плугом".  4.П.и. «Восьмёрки» | | | 02.02-  07.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения  я на лыжах с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Подъѐм  «ѐлочкой», торможения "плугом" | | Отжимание |
| Освоение техники лыжных ходов( 5 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **66** | | | | | 1 Попеременный  двухшежный ход.  2 Одновременный  безшажный ход. | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполняет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов прохождения дистанции 1 км. | | Подтягивание |
| **67** | | | | | 1 Повторное  прохождение  отрезков на  дистанции до 2 км,  освоенными  лыжными ходами | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Определяет со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов прохождения дистанции 2 км. | | Отжимание |
| **68** | | | | | 1 Повторное  прохождение  отрезков на  дистанции до 2 км,  освоенными  лыжными ходами. | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Воспроизводит со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов прохождения дистанции 2 км. | | Пресс за 30 сек. |
| **69** | | | | | 1 Попеременный  двухшежный ход.  2 Одновременный  безшажный ход. | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Анализирует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов | | многоскоки |
| **70** | | | | | 1 Попеременный  двухшежный ход.  2 Одновременный  безшажный ход. | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Определяют со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов | | Пресс за 30 сек. |
|  | | | | | Прохожден  ие  дистанции 1  км на время( 2 часа) | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | Текущий | | Техника  лыжных ходов эстафета | | Отжимание |
| **71** | | | | | 1Прохождение  дистанции 1 км. на  время.  2.П.и «Все по  местам» | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Осваивает со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Техника  лыжных ходов прохождения дистанции 2 км с игровыми элементами | | Отжимание |
| **72** | | | | | 1Прохождение  дистанции 1 км. на  время.  2.П.и «Биатлон». | | | 09.02-  14.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Воспроизводит со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения  на лыжах с помощью учителя | | | | | **Познавательные УУД:** Описывает технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки  **Личностные УУД**: Моделирует способы передвижения на лыжах в зависимости от  особенностей лыжной трассы,  применяет передвижение на лыжах для развития физических качеств,  контролировать  физическую нагрузку по  частоте сердечных сокращений.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессии совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  **Коммуникативные УУД:** Применяет правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использует передвижение на лыжах в организации активного отдыха | сдача практических нормативов | | Техника  лыжных ходов прохождения дистанции 2 км. | | Прыжки на скакалки |
| Овладение техникой подъёмов, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»( 2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **73** | | | | | 1.Подъём  "ёлочкой".  2.Торможения  "плугом".  3.П.и.  «Выручалочки». | | | 16.02-  21.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Подъём «ёлочкой»,  торможение «плугом» | | Многоскоки |
| **74** | | | | | 1.Подъём  "ёлочкой".  2.Торможения  "плугом".  3.П.и. «Гонка за  лидером». | | | 16.02-  21.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Формирует со  сверстниками  в процессе  совместного  освоения  техники  передвижения на лыжах с помощью учителя | | | | |  | сдача практических нормативов | | Подъём «ёлочкой»,  торможение «плугом»( | | Пресс за 30 сек. |
| Основы знаний о физической культуре (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | | | | Первая  помощь при  травмах.  Проведение  банных процедур.  Организация и  проведение туристических  походов | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | Руководствуется правилами  оказания первой  медицинской  помощи при  травма устно | | | | | **Познавательные УУД:** Добывает новую  информацию из различных  источников об оказании первой помощи и  самопомощи, об  организации туристических  походов.  **Личностные УУД**: Формирует  потребности к здоровому,  образу жизни в процессе  освоения знаний об оказании первой помощи и самопомощи.  **РегулятивныеУУД** Сопоставляет и отбирать информацию, полученную из  различных источников  (словари, энциклопедии,  справочники, электронные  диски, сеть Интернет) о  проведении турпоходов.  **Коммуникативные УУД:** Осуществляет  взаимный контроль и  оказывает сотрудничество  при планировании  турпохода. |  | | Кусок  доски, косынки,  туристиче  ское снаряжен  ие. | | Подтягивание |
| Баскетбол (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ведение мяча шагом ,передача мяча двумя руками от груди( 1 часс) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **76** | | | | | | 1.Ловля и передача  мяча двумя руками  от груди.  2.Ведение мяча  высокой стойке на  месте и в движение  по прямой.  3.Подвижная игра  «Коршун и наседка» | | 23.02-  28.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Организует со  сверстниками  в процессе  совместного освоения  техники  игровых  действий и  приѐмов,  соблюдать  правила  безопасности с помощью учителя | | | | **ПознавательныеУУД**: Описывает технику игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.  **Личностные** **УУД:** Взаимодействует со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдает правила безопасности.  **Регулятивные УУД:** Выполняет правило игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Коммуникативные УУД:** Определяет степень утомления организма во время игровой деятельности, использует игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Текущий | | передача мяча двумя  руками от груди в парах. | | Отжимание |
| **Волейбол (15часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.ТБ при занятиях спортивными играми.  2. Нижняя прямая подача мяча(3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **77** | | | | | | | 1.Инструктаж по  охране труда (ИОТ -  037-13)  2.Современные  правила игры  3. Нижняя передача  мяча в парах.  4. П.и. «Прими подачу». | | 23.02-  28.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Организовывает  совместные  занятия  волейболом  со  сверстниками  осуществляет судейство  игры с помощью учителя | | **Познавательные УУД:** Умеет  обосновывать  правильность  выполнения подачи  в волейболе.  **Личностные УУД**: Оказывает  бескорыстную помощь  своим сверстникам  при освоении подачи в  волейболе  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует и  проявляет  взаимовыручку  при овладении  приемами и подачей в  волейболе  **Коммуникативные УУД:** Осуществляет  контроль,  коррекцию,  оценку действий  партнёра при  освоении подачи Соблюдает  правила  безопасности | Текущий | | Нижняя прямая подача мяча в парах | | Прыжи на скакалки |
| **78** | | | | | | | 1.Верхняя и нижняя  передача мяча над  собой.  2.Верхняя передача  мяча в парах,  тройках.  3. Нижняя передача мяча в парах. | | 23.02-  28.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует нижнюю  подачу в  волейболе с помощью учителя | |  | Текущий | | Верхняя и нижняя передача над собой | | Отжимание |
| **79** | | | | | | | 1.Верхняя и нижняя  передача мяча в  парах, тройках.  2.Нижняя прямая  подача мяча | | 23.02-  28.02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Демонстрирует нижнюю  подачу в  волейболе с помощью учителя | |  | Сдача практических нормативов | | Верхняя и нижняя передача над собой | | Многоскоки |
| Совершенствование техники передач мяча ( 3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80 | | | | | | | 1. Верхняя  передачи мяча над  собой.  2. Передачи сверху  двумя руками на  месте и после  перемещения.  3. П.и. «Лапта  волейболистов». | | 23.02-  01.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Осваивает технику  передачи мяча  сверху в  волейболе с помощью учителя | | **Познавательные УУД:** Совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляетсудейство игры  **Личностные УУД**: Описывает технику игровых действий и приемов, осваивает их самостоятельно, выявляет и устраняет типичные ошибки.  **Регулятивные УУД:** Взаимодействует и  проявляет  взаимовыручку  при овладении  приемами и подачей в  волейболе  **Коммуникативные УУД:** Выполняет правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Текущий | | Верхняя передача над собой 15 раз | | Отжимание |
| 81 | | | | | | | 1. Верхняя  передачи мяча над  собой.  2. Передачи сверху  двумя руками на  месте и после  перемещения.  3.Игра «Кто точнее  передач» | | 23.02-  01.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует технику  передачи мяча  сверху в  волейболе с помощью учителя | |  | Текущий | | Нижняя передача над собой 15 раз | | Пресс за 30 сек |
| 82 | | | | | | | 1.Верхняя передача  мяча над собой.  2.Передачи сверху  двумя руками на  месте через сетку.  3.Игра по  упрощенными  правилам. | | 23.02-  01.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует игрой в  волейбол. | |  | Текущий | | Поочередно верхняя один раз, нижняя один раз над собой | | Отжимание |
| 83 | | | | | | | 1. Верхняя передачи  мяча над собой.  2.Передачи сверху  двумя руками на  месте и после  перемещения.  3П.и. «Снайперы» | | 23.02-  01.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Владеет  комбинацией из  элементов  техники  передвижений в  волейболе с помощью учителя | |  | Сдача практических нормативов | | Поочередно верхняя один раз, нижняя один раз над собойНа результат | | Пресс за 30 сек. |
| Совершенствование техники мяча через сетку( 4 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | | | | | | | 1.Верхняя передача  мяча в парах через  сетку.  2. Нижняя передача  мяча через сетку..  3.Игра "Кто попадет  в цель" | | 02.03-  07.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует  передачу мяча  над сеткой и через  сетку в  волейболе с помощью учителя | |  | Текущий | | Передача мяча через сетку в парах | | Многоскоги |
| 85 | | | | | | | 1.Верхняя передача  мяча в парах через  сетку.  2. Нижняя передача  мяча через сетку..3.Эстафета "Мяч  над сеткой". | | 02.03-  07.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует  передачу мяча  над сеткой и через  сетку в  волейболе с помощью учителя | |  | Текущий | | Передача мяча через сетку в парах | | Комплекс ОРУ |
| 86 | | | | | | | 1.Верхняя передача  мяча над собой и в  парах.  2. Передачи сверху  двумя руками на  месте через сетку.  3.П..и. «Летающий  мяч» | | 02.03-  07.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует  комбинацию из  элементов в  волейболе с помощью учителя | |  | Текущий | | Передача мяча через сетку в парах | | Прыжки на скакалки |
| 87 | | | | | | | 1.Верхняя передача  мяча над собой и в  парах.  2. Передачи сверху  двумя руками на  месте через сетку.  3.П.и «Догони мяч» | | 02.03-  07.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Овладевает  передачей мяча  над сеткой и через  сетку в  волейболе с помощью учителя | |  | сдача практических нормативов | | Передача мяча через сетку в парах | | Многоскоки |
| Верхняя прямая подача(3 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | | | | | | | 1.Верхняя и нижняя  передачи мяча над  собой и в тройках.  2. Верхняя прямая  подача мяча с 3-6  метров.  3.Игра по  упрощенным  правилам. | | 09.03-  14.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует  совместные  занятия  волейболом  со  сверстниками  осуществляет  судейство  игры с помощью учителя | | **Познавательные УУД:** Добывает  информацию из различных  источников о передачах в  волейболе  **Личностные УУД**: Вырабатывает  правила поведения,  способствующие преодолению  конфликта при освоении  передач в волейболе и  выполнении наклона  вперед на результат  **Регулятивные УУД:** Контролирует и выполнять передачи мяча  По образцу, контролирует эмоции при выполнении  упражнения на результат  **КоммуникативныеУУД:** Организовывает  учебное  взаимодействие в  группе при  выполнения  наклона вперед на  результат | Текущий | | Верхняя прямая подача в парах | | Отжимание |
| 89 | | | | | | | 1.Верхняя и нижняя  передачи мяча над  собой и в тройках.  2. Верхняя прямая  подача мяча с 3-6  метров.  3.П.и. «Сумей  принять» | | 09.03-  14.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Называет технику  передачи мяча  сверху в  волейболе.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития с помощью учителя | |  | Текущий | | Верхняя прямая подача в парах | | Подтягивание |
| 90 | | | | | | | 1.Верхняя и нижняя  передачи мяча над  собой и в тройках.  2. Верхняя прямая  подача мяча с 3-6  метров.  3.П.и. «Подал -  садись» | | 16.03-  21.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Называет технику  передачи мяча  сверху в  волейболе.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуального  развития | |  | сдача практических нормативов | | Верхняя прямая подача в парах на результат | | Отжимание |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на короткие дистанции(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **91** | 1.Специальные  беговые  упражнения  2.Высокий старт от  10 до 15 м  3.Скоростной бег до  40 м.  4.Бег в  равномерном темпе  до 5мин. | | | | | | | | | 30.03-  04.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует  технику бега с  высокого  старта с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: описывает технику беговых упражнений, осваивает ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе  освоения .  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения беговых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со сверстниками  в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правило безопасности.  **Коммуникативные** УУД: Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | Текущий | | Короткие дистанции | | Многоскоки |
| **92** | 1. Бег 30 м.(к)  2.Прыжки в длину с  7-9 шагов разбега  3.Бег в  равномерном темпе  до 6мин. | | | | | | | | | 30.03-  04.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Воспроизводит технику бега с  высокого  старта с помощью учителя | | |  | Текущий | | Короткие дистанции | | Многоскоки |
| Спринтерский бег( 1час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **93** | 1.Бег 60м (К)  2 Прыжки в длину  с7-9 шагов разбега  3 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и в  коридор 5-6 метров  4 Бег в  равномерном темпе  до 7 мин | | | | | | | | | 06.04-  11.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполняет  тестовое  упражнение  для оценки  уровня  индивидуально  го развития  физических  качеств.  Осваивает  технику  эстафетного  бега с помощью учителя | | |  | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Спринтерский бег (30, 60, 100 м) | | Подтягивание |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **94** | 1 Прыжок в длину с  места  2 Прыжки в длину с  7-9шагов разбега  3 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и на  заданном  расстояние  4 Бег в  равномерном темпе  до 8 мин | | | | | | | | | 13.04-  18.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Демонстрирует  технику  прыжка в  длину. Осваивает  бег в  равномерном  темпе с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: Описывает  технику  выполнения  прыжковых  упражнений, осваивает ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения прыжковых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Развивает мотив  и желание  выполнять  прыжок в длину  для достижения  наилучшего  результата.  **Коммуникативные** УУД: Обеспечивает  бесконфликтное  соперничество,  уметь выражать  поддержку друг  другу при  освоении прыжка  и бега. | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Прыжок в длину «согнув ноги» | | Отжимание |
| Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и метание малого мяча( 1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **95** | 1 Прыжки в длину с  7-9 шагов разбега  2 Метание мяча  весом 150 г на  дальность и на  заданном  расстояние  3 Эстафеты.  4 Бег в  равномерном темпе  до 10 мин | | | | | | | | | 13.04-  18.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Называет технику  прыжка в  длину. Осваивает  бег в  равномерном  темпе с помощью учителя | | |  | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Прыжок в длину «прогнувшись» | | Игры с мячом |
| Метание малого мяча | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 1 Метание мяча  весом 150 г на  дальность  2Многоскоки  3 Броски и ловля  набивного мяча(2кг)  двумя руками из-за  головы от груди,  снизу вперед вверх,  из и.п. стоя боком в  направлении броска  с места.  4 Бег в  равномерном темпе  до 12 мин | | | | | | | | | 20.04-  25.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Воспроизводит  технику  метания малого  мяча с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: Описывает технику метания малого мяча разными способами, осваивает её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Личностны**е УУД Применяет упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку  **Регулятивные** УУД: Учиться  совместно давать  эмоциональную  оценку в  процессе  подвижной игры.  **Коммуникативные** УУД: Осуществляет  контроль и  оценку метания  мяча партнёра. | Текущий | | Метание малого мяча | | Игры с мячом |
| Бег на длинные дистанции | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | 1Многоскоки  2 Броски и ловля  набивного мяча  3.Эстафеты.  4.6-ти минутный  бег. | | | | | | | | | 20.04-  25.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Демонстрирует  вариативное  выполнение  беговых  упражнений,  прыжковых  упражнений,  метаний  мяча,  соблюдает  правила  безопасности с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: описывает технику беговых упражнений, осваивает ее самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения .  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения беговых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со сверстниками  в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правило безопасности.  **Коммуникативные** УУД: Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Длинные дистанции(800,1000 м) | | Отжимание |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и метание малого мяча(1 час) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | 1 Прыжок в длину с  места  2 Прыжки в длину с  7-9 шагов разбега.  3.Метание мяча  весом 150 г на  дальность и на  заданном  расстояние.  4.Бег в  равномерном темпе  до 12 мин | | | | | | | | | 27.04-  02.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует  техникой  прыжка в  длину. Осваивает  бег в  равномерном  темпе с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: Описывает  технику  выполнения  прыжковых  упражнений, осваивает ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения прыжковых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Развивает мотив  и желание  выполнять  прыжок в длину  для достижения  наилучшего  результата.  **Коммуникативные** УУД: Обеспечивает  бесконфликтное  соперничество,  уметь выражать  поддержку друг  другу при  освоении прыжка  и бега. | Текущий | | Прыжок в длину «согнув ноги» | | Подтягивание |
| Метание малого мяча с разбега (трех шагов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | 1 Метание  теннисного мяча на  заданное расстояние  2. Бег в  равномерном темпе  до 12 мин  3.П.и. «Вызов  номеров» | | | | | | | | | 11.05-  16.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполняет  технику  метания малого  мяча с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: Описывает технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Личностны**е УУД Применяет упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролирует физическую нагрузку  **Регулятивные** УУД: Учиться  совместно давать  эмоциональную  оценку в  процессе  подвижной игры.  **Коммуникативные** УУД: Осуществляет  контроль и  оценку метания  мяча партнёра. | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Метание малого мяча с разбега  (трех шагов) | | Многоскоки |
| Метание малого мяча в  вертикальную неподвижную мишень | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1.Метание мяча в  цель.  2.Многоскоки  3.Бег в  равномерном темпе  до 12 мин | | | | | | | | | 18.05-  23.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует  техникой  метания малого  мяча с помощью учителя | | |  | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Метание малого мяча в  вертикальную неподвижную мишень | | Отжимание |
| Бег на длинные дистанции(2 часа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | 1. Многоскоки  2.6-ти минутный бег  2.Броски и ловля  набивного мяча  3.Эстафеты с л/а  палочкой | | | | | | | | | 23.05-  30.05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | Взаимодействует  техникой бега  на длинные  дистанции с помощью учителя | | | **Познавательные** УУД: Описывает технику беговых упражнений, осваивает ее самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения .  **Личностны**е УУД'. Демонстрирует вариативное выполнения беговых упражнений.  **Регулятивные** УУД: Взаимодействует со сверстниками  в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдает правило безопасности.  **Коммуникативные** УУД: Включает беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Длинные дистанции | | Пресс за 30 сек. |
| 102 | 1.Специальные  беговые  упражнения  2 Бег 1000м на  результат.  3. П.и. «Что мы  делали». | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | Использует умения  преодолевать  бег 1000 м.  Выполняет  тестовое  упражнение для  оценки уровня  индивидуально  го развития с помощью учителя | | |  | тестирование по теории физической культуре  сдача практических нормативов по изучаемым видам программ | | Длинные дистанции | | Многоскоки |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Список литературы

.1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. –

(Стандарты второго поколения).

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г. 1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.:Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-71

Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват.

учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях.

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват.

учреждений/ В.И. Лях, Т.А. Виленский

Оборудование:

футбольные мячи, сетка волейбольная, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, скакалка, обруч пластмассовый, мяч регби, комплекс лыжного инвентаря, гимнастические маты, гимнастический мостик, козел гимнастический, конь гимнастический, велотренажер, турник навесной, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, стол для игры в настольный теннис, канат для лазанья с механизмом крепления, бревно гимнастическое напольное, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту (комплект), стойки волейбольные (универсальные).