

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
НАЦИОНАЛЬНОГО ГЕРОЯ ИТАЛИИ
ПОЛЕТАЕВА ФЕДОРА АНДРИАНОВИЧА**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Школа-интернат»
Протокол № 1 от « 25 » августа 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа-интернат»
Н.В. Чернова

Приказ № 46 от « 28 » августа 2020 г



Рабочая программа

Наименование учебного предмета **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: 5-6

Срок реализации программы: 2020-2021 уч. год.

Рабочую программу составила: Борщева Л.И..

Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной общеобразовательной программе МБОУ «Школа-интернат»
- ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение» 2011; Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010; В.И.Ляха, А.А.Зданевича
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Программа ориентирована на использование «Комплексной программы физического воспитания учащихся в соответствии с ФГОС» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2012 год; планируемых результатов начального (основного) общего образования.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: 1. развитие двигательной активности обучающихся, 2.укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, 3. повышение функциональных возможностей основных систем организма, 4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, 5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, 6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, 7.освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,

8.воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы -2020-2021 учебный год

Примерный годовой план-график прохождения программного материала при двухразовых занятиях в неделю в 5 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры: баскетбол волейбол	12 10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лыжная подготовка	10
	Всего	68

Примерный годовой план-график прохождения программного материала при двухразовых занятиях в неделю в 6 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры: баскетбол волейбол	12 12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Лыжная подготовка	12
	Всего	68

Общая характеристика учебного предмета

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических

качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цель рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

В соответствии с концептуальными положениями системы развивающего обучения В.И.Ляха определены следующие принципы ведения курса:

Систематичность в обучении. В.И.Лях отмечал, что соотношение целого и составляющих его частей, а также взаимосвязь его частей играют значительную роль в различных областях практической деятельности людей. «Логический порядок», или «логическое расположение» частей учебного предмета, определяется системой или логикой данной науки, преподаваемой в школе. Системность в обучении, расписанная в трудах В.И.Ляха, тесно перекликается с принципом непрерывности в физическом воспитании, который раскрывается в следующих основных положениях:

1. *Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах В.И.Ляха отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы *во времени*.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие

перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения В.И.Ляха положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. Благодаря дидактическим принципам В.И.Ляха у детей формируется *внутреннее побуждение* к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес и потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

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, помогающие коррекции 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.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). На основании приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. №609.

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. Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

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

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю. Учебные темы, попадающие на праздничные дни, планируются изучать за счет объединения тем

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У воспитанника будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Воспитанник получит возможность для формирования:

- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; понимания значения физической культуры в жизни человека;

-
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Воспитанник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Воспитанник получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Воспитанник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Воспитанник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Воспитанник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Воспитанник получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Воспитанник научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Воспитанник получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудовой деятельностью.

Способы физической деятельности

Воспитанник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Воспитанник получит возможность научиться:

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Воспитанник научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- выполнять прыжковые упражнения.

Воспитанник получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Волейбол

- Стойка и перемещение игрока
- Передача мяча сверху двумя руками
- Приём мяча снизу двумя руками
- Приём - передача мяча сверху двумя руками
- Приём - передача мяча снизу двумя руками
- Приём мяча одной рукой снизу
- Нижняя прямая подача
- Верхняя прямая подача
- Планирующая подача
- Передача мяча сверху двумя руками назад
- Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Воспитанники научатся:

- - выполнять стойку и перемещение игрока во время игры

- - выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- - выполнять приём мяча снизу двумя руками
- - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- - выполнять приём мяча снизу одной рукой
- - выполнять нижнюю прямую подачу
- - выполнять верхнюю прямую подачу
- - выполнять верхнюю боковую подачу
- - выполнять планирующую подачу
- - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Воспитанники получают возможность научиться

- - описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- - описывать технику нижней прямой подачи
- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- - описывать технику верхней прямой подачи
- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- - описывать технику верхней боковой подачи
- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- - описывать технику планирующей подачи
- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- - описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- - соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- - организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- - управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- - применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- - использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- - определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Баскетбол

- Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.
- Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди
- Передача мяча одной рукой от плеча

- Передача мяча одной рукой снизу
 - Передача мяча с отскоком от пола
 - Передача мяча при встречном движении
 - Передача мяча одной рукой сбоку
 - Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения
 - Бросок мяча одной от головы из опорного положения
 - Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения
 - Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
 - Бросок мяча после ведения
 - Вырывание и выбивание мяча
 - Стойка и перемещения игрока в защите и нападении
 - Повороты с мячом на месте
 - Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам
-
- **Воспитанники научатся:**
 - - выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
 - - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения
 - - выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
 - - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
 - - выполнять передачу мяча одной рукой снизу
 - - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
 - - выполнять передачу мяча при встречном движении
 - - выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
 - - совершать бросок мяча двумя руками от груди
 - - совершать бросок мяча одной рукой от плеча
 - - совершать бросок мяча одной рукой от головы
 - - совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке
 - - совершать бросок мяча после ведения
 - - вырывать и выбивать мяч у игрока противника
 - - выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры
-
- **Воспитанники получают возможность научиться:**
 - - играть по правилам баскетбола
 - - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками
 - - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками
 - - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча
 - - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
 - - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
 - - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
 - - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
 - - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
 - - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди
 - - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
 - - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения
- - описывать технику выполнения броска мяча после ведения
- - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения
- - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий
- - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций
- - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- - определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

4. Лыжные гонки

- Попеременный двухшажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- Одновременный бесшажный ход
- Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой
- Подъём на склон скользящим шагом
- Спуски в основной стойке с пологого склона
- Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- Торможение плугом со склонов различной крутизны
- Торможение упором с пологого склона
- Поворот упором
- Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков
- Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе
- Лыжная гонка на 1 км, 2 км

Воспитанники научатся:

- - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- - выполнять повороты переступанием на месте в движении
- - выполнять поворот упором при спуске со склона
- - проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- - подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой
- - спускаться со склона в основной и низкой стойке
- - тормозить при спуске со склона плугом и упором
- - преодолевать трамплины при прохождении спусков
- - передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Воспитанники получат возможность научиться:

- - описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов

- - правилам соревнований по лыжным гонкам
- - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- - описывать технику прохождения спусков со склона
- - осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- - выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- - проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- - описывать технику поворотов при прохождении спусков
- - осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- - проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- - выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- - применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- - использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Лёгкая атлетика

- Бег 30 метров с высокого старта
- Низкий старт и стартовый разгон
- Бег 60 метров с низкого старта
- Челночный бег 3*10 метров
- Техника прыжка в длину с места.
- Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места
- Техника прыжка в высоту способом перешагивание
- Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание
- Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега
- Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)
- Техника метания малого мяча (140 г) на дальность
- Метание малого мяча (140 г) с места
- Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега
- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м)
- Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)
- Тестирование бега 60 метров с низкого старта
- Тестирование челночного бега 3*10 метров
- Тестирование прыжка в длину с места
- Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание
- Тестирование метания малого мяча в цель
- Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега
- Тестирование бега 1000 метров
- Бег по полосе препятствий

Воспитанники научатся:

- - пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- - выполнять челночный бег
- - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега
- - выполнять прыжок в длину с места
- - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

- - выполнять специальные беговые упражнения
- - пробегать кросс до 2000 метров

Воспитанники получат возможность научиться:

- - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- - описывать технику беговых упражнений
- - описывать технику бега на различные дистанции
- - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений
- - применять беговые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
- - описывать технику прыжковых упражнений
- - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- - применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
- - выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
- - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
- - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
- - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика с основами акробатики

- Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно
- Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно
- Кувырок вперёд с трёх шагов разбега
- Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя
- Акробатические комбинации из 4-5 элементов
- Прыжки на высоту 50-70 см. на маты
- Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
- Тестирование подъёма туловища из положения лежа
- Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лежа

Воспитанники научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять прыжки на высоту 50-70см на маты

Воспитанники получат возможность научиться:

- - правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- - правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

- - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
- - выполнять прыжковые упражнения
- - описывать технику прыжкового упражнения
-

Система оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность воспитанника, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1 Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2 Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с

незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Подготовительная медицинская группа

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

Оценивание воспитанников специальной медицинской группы

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть зафиксированы учителем и сообщены воспитаннику и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Воспитанник специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении следующим образом: по разделу «Основы теоретических знаний» – в виде устного опроса или написания реферата. По разделу «Практические навыки и умения» – в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5,0	6,1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1000м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00

4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	170	160	140	160	150	140
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	-	-	-	-	-	-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	85	75	100	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	25	22	19	22	19	16
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10.0	10.5	11.5	10.3	10.7	11.5
2	Бег 30 м, сек	4,9	5.8	6.4	5.0	5,9	6.6
3	Кросс 1000м	4.20	4.45	5.15	4.45	5.10	5.30
4	Бег 60 м, сек	9.8	10,2	11,1	10,0	10.7	11,3
5	Прыжки в длину с места	180	175	165	165	160	155
6	Наклоны вперёд из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-

7	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3	15	12	7
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	7
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин.	105	100	95	115	110	100
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	34	28	25	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	350	330	280	330	280	230
14	Бег на лыжах 3 км	19.0	20.0	22.0	Без учета	Без учета	Без учета
15	Бег на лыжах 2 км	13.3	14.0	14.3	14.0	14.3	15.0

Тематическое планирование

5 класс

68 часов

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний и умений	Д/з	Дата проведения	
								План	Факт
1. Л/а 10ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, напомнить о том, что ученики IV класса выполняли в конце учебного года. Закрепить технику высокого старта. Обучить старту с опорой на одну руку. Подвижная игра «Бег с флажками»	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности по л/а, напомнить о том, что ученики IV класса выполняли в конце учебного года. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м), с опорой на одну руку - бег с ускорением (30- 40м Подвижная игра «Бег с флажками»)	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	II-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Л- ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплекс 1		
2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Закрепить технику старта с опорой на одну руку. КУ бег 30м.	Совершенствование	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Высокий старт и старта с опорой на одну руку: скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени		
3	Провести ОРУ в движении и специальные беговые упражнения.	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением(50-60м),	Финальное усилие. Эстафетный	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оце-	Мальчики: «5» «4» «3»	Комплекс 1 Бег		

	Повторить высокий старт. Бег по дистанции (финиширование). Провести контроль силовых качеств (подтягивание).	рованный	финиширование. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат.	бег, эстафетная палочка	нивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; -формулировать собственное мнение	6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	трусцой без учёта времени		
4	Провести разминочный бег и специальные беговые упражнения. Провести контрольное тестирование в беге на 60м. Учить метанию с 2-3 бросковых шагов разбега. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Обучение метанию мяча с 2-3 бросковых шагов разбега. Для развития координации и ловкости провести преодоление полосы препятствий с 4 – 5 препятствиями. . П/и «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение Метание мяча с разбега. Полоса препятствий Правила игры	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	«5».»4» «3» М. 10,2; 10,5; 11,3 Д. 10,3;11,0; 11,5;	Бег трусцой без учёта времени		
5	Закрепить технику метания мяча с 2-3 шагов разбега. Провести тест на гибкость (в рамках ГТО). Провести подвижную игру «Кто дальше бросит».	Закрепление.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность 2-3 бросковых шагов разбега. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	Правила проведения теста на гибкость. Правила игры.	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	КДП на гибкость. По правилам ГТО.	Метание мяча		

6	Совершенствовать технику метания мяча с 2-3 шагов разбега. Провести в рамках ГТО контрольное упражнение: прыжок в длину с места.	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые и метательные упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча на дальность с 2-3 бросковых шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат.	Правила соревнований	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 170, 160, 140см. Девочки: «5» «4» «3» 160,150, 140 см.	Метание мяча		
7	Ку: метание теннисного мяча на дальность. Провести спортивную игру «Лапта»	Контрольный	ОРУ на месте и в движении, специальные метательные упражнения. Учет в метании м/мяча на дальность с разбега на результат. Спортивная игра «Лапта»	Метание мяча (результат). Правила игры.	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания	Мальчики: «5» «4» «3» 25,22,19 Девочки: «5» «4» «3» 22,19,16.	Прыжки ч/з скакалку		
8	Провести контрольное упражнение в беге на 1000м. Спортивная игра «Лапта»	Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м.- на результат Спортивная игра «Лапта».	Гладкий бег. Дыхание во время бега. Правила игры.	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог,	Мальчики: «5» «4» «3» 4.30,5.00, 5.30 Девочки: «5» «4» 5.00,5.30, 6.00.	Прыжки ч/з скакалку.		

9	Равномерный бег бег 1500 м. без учёта времени. Провести спортивную игру в футбол	Кон тро льн ый	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500м. без у/в. Спортивная игра в футбол.	Техника прыжка в длину. Ды- хание во время бега.	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: об- щеучебные- осущест- влять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и ис- пользовать в действиях Коммуникативные: взаи- модействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказыва- ния	Текущий	Прыж- ки ч/з ска- калку		
10	Учет контрольных нормативов у задолж- ников. Провести спор- тивную игру «Лапта».	Ком би- ни- ро- ван ный	ОРУ в движении. Принятие у задолжников кон- трольных упражнений. Спортивная игра «Лапта».	Правила иг- ры.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффек- тивные способы реше- ния, контролировать и оценивать результат сво- ей деятельности. - формулировать свои за- труднения.	Оценива- ние по результатам.	Упр. «План- ка»	,	
11\1 Б/б 6 ч.	ТБ на уроках спортив- ных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Разучить технику ведения, ловли и пере- дачи мяча. Игра «Передал- садись»	Изу- че- ние но- во- го ма- те-	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвиже- ния(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком. Ведение мя- ча на месте и шагом в движении (постановка кисти на мяч, работа руки, согласованность работы	Техника иг- ровых прие- мов. Правила иг- ры.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффек- тивные способы реше- ния, контролировать и оценивать процессии ре-	Текущий	Бег трус- цой без учёта време- ни		

		ри-ала	руки и ног). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах(постановка кисти на мяч, согласованность работы рук и ног,). Игра «Передал- сядись»		зультат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
12\2	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Остановка прыжком. Закрепить технику ведения, ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Познакомить с техникой приёма индивидуальной защиты: вырывание и выбивание. Провести игру «Быстро и точно»	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте. Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении шагом .Ознакомление с техникой приёма индивидуальной защиты: вырывание и выбивание. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении шагом в парах . Игра «Быстро и точно» Терминология баскетбола.	Техника игровых приемов. Правила игры.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование: предвосхищать результат Общеучебные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
13/3	История возникновения баскетбола Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Закрепить и совершенствовать технику приема вырывание, выбивание. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Изучение нового материала	ОРУ разминка баскетболиста. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Закрепление и совершенствование техники приема вырывание, выбивание. Ведение мяча в движении по прямой на небольшой скорости по заданию. Ловля и передача двумя руками от груди в движении в медленном темпе, в парах . Игра «Борьба за мяч»	История баскетбола.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упр с мячом.		
14/4	Совершенствовать технику приема: вырывание, выбивание. Ловля и передача двумя	Комбинированный	ОРУ разминка баскетболиста Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты с мячом и без мяча. Совершен-	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планиро-	Текущий	Комплекс упр с мячом.		

	руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	ван ный	ствование техники приема: вырывание, выбивание. Ведение мяча в движении по заданию. Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении шагом в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»		вании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
15/5	Совершенствовать ведение мяча посредством подвижной игры «Салки с ведением мяча». Повторить технику передачи мяча двумя руками от груди в движении; броски мяча двумя руками от головы после ловли мяча; ведение «Змейкой» Провести игру «Борьба за мяч».	Ком би ни ро ван ный	ОРУ разминка баскетболиста Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты на месте без мяча и с мячом. Совершенствование техники ведения мяча по средством игры «Салки с ведением мяча» Ведение «Змейкой» Ловля и передача двумя руками от груди в движении в медленном темпе в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч». Ведение «Змейкой»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр с мячом.		
16/6	Оценить технику приема индивидуальной защиты: вырывание, выбивание. Передачи мяча в тройках в движении с последующим броском по кольцу. Игра мини - баскетбол.	Ком би ни ро ван ный	ОРУ в движении с мячом. Оценивание техники приема индивидуальной защиты: вырывание, выбивание. Передача мяча через центр с медленным передвижением вперёд, бросок по кольцу через центр двумя руками и одной от груди.	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр с мячом.		
17/1. Г/ка 14 ч.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить кувырки вперед (2 - 3 слитно). Игра-эстафета с вклю-	По вто ре ние	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Выполнять четко команды «Направо!», «Налево!», «Кру-	Правила поведения в спортивном зале.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулиро-	Текущий	Комплекс упр с мячом.		

	чением 2-3 кувырков вперед с места.		гом!». Перестроение из 1ширенги в 2- 3. Строевой шаг. Повторение кувырков вперед (2 - 3 слитно). Игра-эстафета с включением 2-3 кувырков вперед с места.		вать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
18\2	Строевые упражнения, комплекс УГГ. Кувырок назад в группировке, совершенствовать кувырки вперед. Игра – эстафета с кувырками вперед.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте (комплекс УГГ). Повторение перестроения из 1 в 2,3 шеренги, . Повторение и закрепление кувырка назад в группировке. Совершенствование кувырков вперед. Повторение игры: эстафета с кувырками вперед.	Комплекс УГГ.	-самостоятельно выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Игра – эстафета с акробатическими элементами		
19\3	Провести комплекс зарядки. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад. Провести упражнение на гибкость: Мост из положения лежа. Повторить игры с кувырками вперед и назад. Проверить технику освоения наклонов вперед, сидя на полу.	Комбин.	ОРУ комплекс зарядки с целью выучить его наизусть. Совершенствование техники кувырков вперед и назад (2-3 слитно). Повторение техники стойки на лопатках перекатом назад. Упражнение на гибкость: мост из положения лежа. Повторение игры с кувырками вперед и назад. Проверить технику освоения наклонов вперед, сидя на полу. (в рамках ГТО).	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание		
20\4	Акробатика: Кувырок вперед (на оценку). Кувырок назад и стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое	Контрольный	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Проверка на оценку: техника выполнения 2-3 кувырков вперед. Совершенствование техники кувыр-	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать	Учет умений	Упр на перекладине, подтягивание		

	соединение 3-4 элемента -эстафета.		ков назад и стойки на лопатках, упражнения «мост» из положения лежа. комление учащихся с акробати- ческим соединением из 3-4 эле- ментов. -эстафета		познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои за- труднения		ние		
21\5	Акробатика: оценива- ние: Кувырки назад 2- 3 слитно. Акробатическое соеди- нение. Игра-эстафета. Провести подготовку по подтягиванию.	Кон- троль ыны й	Повторение комплекса упражне- ний с гимнастической скакалкой. Проверка на оценку: 2-3 кувырка назад (слитно). Закрепление техники акробатического соединения. Игра- эстафета с гимнастической скакалкой. по подтягиванию	Развитие силы.	- выбирать действия в соответствии с постав- ленной задачей и услови- ями её реализации -самостоятельно выде- лять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои за- труднения	Учет по освоению двигатель- го навыка.	Ку- вырки назад.	,	
22- 23 6-7	Стойка на лопатках пе- рекатом назад, опуска- ние прямых ног за го- лову, г/ мост. (оценива- ние). Акробатическое соединение 4- 5 элементов. Упражне- ния на освоение навы- ков равновесия. Провести подтягивание из вися на оценку (урок №7)	Ком- би- ни- ро- ван- ный	Разучивание комплекса упраж- нений с гимнастической палкой. Проверка на оценку - освоение стойки на лопатках перекатом назад и опускание прямых ног за голову, упражнение на гибкость - «Мост» из положения лежа. Совершенствование акробатиче- ского соединения 4- 5 элементов). два приставных ша- га вперед, два шага «Польки» Поворот на 180 гр на носках в полуприсед, встать, руки в сто- роны, шаг правой (левой), рав- новесие на одной-руки в сторо- ны (ласточка), удержание 5 сек. Сед руки упор сзади, ноги пря- мые вверх, удержание 5 сек. тягивание (на оценку).	Развитие координаци и, гибкости.	- выбирать действия в соответствии с постав- ленной задачей и услови- ями её реализации -самостоятельно выде- лять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои за- труднения	Учет умений.	Упр на узкой части ска- мейки.		

24/8	Акробатическое соединение – на оценку. Упражнения на освоение навыков равновесия. Игра – эстафета с мячами и преодолением препятствий .	Комбинированный	Повторить упражнения с мячами. Проверить на оценку акробатическое соединение. На бревне (узкой части скамейки) разучить приседание и повороты в приседе, повторить ходьбу приставным шагом (соскок произвольный).Провести игру – эстафету с мячами и преодолением препятствий .Члены команды сидят на скамейках верхом.	Развитие ловкости.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения		Упр на узкой части скамейки		
25/9	Строевые упражнения. Упражнения на освоение навыков равновесия. Игры-эстафеты	Комбинированный	Повторение перестроения из одной в две и четыре шеренги. Провести общеразвивающие упражнения на скамейках. Проверить на узкой части скамейки приставной шаг , повторить приседания с поворотами на узкой части скамейки, Разучивание и закрепление соскока прогнувшись. Провести игры – эстафеты со скакалкой и мячами.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения		
26\10	Строевые упражнения Упражнение на освоение навыков равновесия. Висы и упоры. Упражнение в виси.	Комбинированный	Повторение строевых упражнений предыдущего урока. Провести общеразвивающие упражнения на скамейках. Проверить на узкой части скамейки приседания с поворотами, (оценивание). Совершенствование соскока прогнувшись. Повторение с мальчиками висы: согнувшись и прогнувшись, упоры на руках.	Висы и упоры. Равновесие.	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатические упражнения		
27\11	Комбинация упражнений на узкой части	Комбинированный	ОРУ на месте с гимнастическими палками .	Правила игры.	- формулировать и удерживать учебную задачу	Оценивание: ком-	И.п.- стойка		

	скамейки. Висы и упоры. Ознакомить и закрепить технику выполнения прыжков на высоту: на колени и в упор присев. Подвижная игра «Бездомный заяц»»	ни-ро-ван-ный	Выполнение комбинации: Д.-соединение на узкой части скамейки) : приставной шаг-поворот в стойке на носках на 180гр., приседая поворот кругом, встать и соскок прогнувшись. М. – висы и упоры. Ознакомление и закрепление техники прыжков на высоту 50-70 см на колени, в упор присев. Подвижная игра «Бездомный заяц»		-ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	бинация упражнений на узкой части скамейки.	на правой(левой) но-ге,руки заголова, глаза закрыты. Счет до10.		
28\1 2	Висы и упоры. Упражнения на освоение навыков равновесия. Совершенствовать технику выполнения прыжков на высоту Провести упражнения на пресс: поднимание туловища из положения, лежа на полу согнув ноги (кол-во раз за 1 мин.)	Комбини-ро-ван-ный	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Повторить висы: согнувшись и прогнувшись, вис согнув ноги, поднимание ног в висе. Ходьба на носках , приставными шагами, повороты прыжком на 90 и 180 гр. на узкой части скамейки. Совершенствование техники прыжков на высоту 50-70см на колени, в упор присев (на маты) На оценку: упражнения на пресс.	Танцевальные шаги.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Опорный прыжок.		
29\1 3	Совершенствовать технику прыжков на высоту 50-70см Совершенствование двигательных умений и физические качества в играх-эстафетах с предметами.	Комбини-ро-ван-ный	Повторение упражнения со скакалкой. Совершенствование техники прыжков на высоту50-70см на колени, в упор присев. Совершенствование двигательных умений и физические качества в играх-эстафетах с предметами.		- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения		
30\1 4	Провести гимнастическую полосу препятствий. Совершенствовать и	Контроль-ный	ОРУ с гимнастической палкой. Проведение гимнастической полосы препятствий с включением следующих снарядов: скамейка,	Правила игры.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов ре-	Текущий	Акробатические упраж-		

	оценить технику прыжков на высоту 50-70см на маты. Провести подвижную игру «Фигуры».		наклонная скамейка, проползание, кувырки вперед и назад. Совершенствование и оценивание техники прыжков на высоту 50-70 см. на маты Подвижная игра «Фигуры»		шения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		нения		
31\1 Б/б 2 ч.	Разучить технику ведения мяча с изменением скорости. Познакомить и разучить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в квадрате и бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Изучение нового материала	ОРУ в движении и на месте. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости по сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в упражнениях «квадрат», «конверт» на месте. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Прогулка на лыжах		
32\2	Разучить технику ведения мяча с изменением направления. Познакомить и разучить технику броска мяча в кольцо двумя, одной рукой в движении после ловли Игра «Салки с ведением мяча»	Комбинированный	ОРУ разминка баскетболиста. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча с изменением направления в упражнении «Змейка». Броски мяча в кольцо двумя руками, одной с отскоком от щита в движении после ловли мяча. Игра «Салки с ведением мяча»	Правила игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Прогулка на лыжах		
Л/п 10 ч. 33/1	ТБ на уроках Л/подготовки. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Медленное передвиже-	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.»	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства,	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

	ние по дистанции		Переноска и надевание лыж. ОРУ. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Медленное передвижение по дистанции – 1000 м.		в том числе модели и схемы				
34\2	Разучить и закрепить технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Комбинированный	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Разучивание и закрепление техники одновременного бесшажного хода, совершенствование техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
35\3	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствовать технику: Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Совершенствова-ние	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
36\4	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Разучить и закрепить подъем «полуелочкой». Дистанция 1 км с применением	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

	изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок			«полуелочкой»	нормам здоровьесберегающего поведения				
37\5	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Разучить и закрепить Торможение «плугом». Встречная эстафета без палок (до100м). Пройти дистанцию 1500м., в равномерном темпе.	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом».. Встречная эстафета без палок (до100м). Прохождение дистанции 1500м., в равномерном темпе.	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
38\6	Совершенствовать технику поворота переступанием. торможение «плугом» и подъем «полуелочкой». Игра с горки на горку.	Комбинированный	Совершенствование техники: торможение «плугом», повороты переступанием. подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом», повороты переступанием, подъем «полуелочкой».	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
39\7	Закрепить технику спусков в средней стойке. Совершенствовать технику Подъёмов, торможения и поворотов со склона.	Комбинированный	Формирование представлений учащихся о значении физической культуры для здорового образа жизни. Закрепление техники спусков в средней стойке. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов.	Торможение «плугом». повороты переступанием, подъем «полуелочкой».	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
40\8	Самоконтроль. Дистанция 1,5км .по пересечённой местности	Учётный	Самоконтроль. Торможение « плугом» (У). Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км.с	Повороты переступанием. тех-	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать	По усвоению двигательного навыка.	Комплекс 3. Прогулка		

	Провести учет техники торможение «плугом». Повторить технику поворотов переступанием. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		применением техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	ника одно-временного одношажного хода (стартовый вариант).	нормам здоровье берегающего поведения		на лыжах		
41\9	Влияние вредных привычек на здоровье. Провести учет техники поворотов переступанием. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	Учѣтны й	Формировать представление о влиянии вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физические качества. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 1 км. с применением техники попеременного двухшажного хода. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
42\10	Учет техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), попеременного двухшажного хода. Игра «Как по часам».	Комбинированный	Медленное передвижение по дистанции – 1,5 км.- учет. Игра «Как по часам».	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	По усвоению двигательного навыка.	Прогулка на лыжах		
43\1 Б/б 4 ч.	Т.Б. по спортивным играм . Совершенствовать технику ведения мяча и технику передачи мяча в движении. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ в движении с б/мячами. Передвижение с ведением мяча по заданию учителя. Передача мяча в тройках через центр на небольшой скорости. Учебная игра.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии ре-	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		

					<p>зультат своей деятельности.</p> <p>- формулировать свои затруднения</p>				
44\2	<p>Совершенствовать технику броска мяча после ведения; передачу мяча в тройках с перемещением. Учебная игра.</p>	Комбинированный	<p>ОРУ в движении с б/мячами.</p> <p>Передача мяча в тройках в движении, с забиганием за игрока сзади.</p> <p>Броски мяча в кольцо с двойного шага с ловли мяча, после ведения.</p> <p>Учебная игра в мини-баскетбол.</p>	Препятствия горизонтальные	<p>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>- формулировать свои затруднения</p>	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
45\3	<p>История отечественного спорта. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо после ведения. Игра баскетбол 4х4.</p>	Комбинированный	<p>История отечественного спорта.</p> <p>ОРУ в движении и на месте.</p> <p>Корректировать бросок с двойного шага после ведения, ловли мяча.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p> <p>В игре объяснить что такое (зона защиты и зона нападения)</p>	Отечественный спорт, Как играть в зоне защиты.	<p>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения</p>	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
46\4	<p>Ознакомить с техникой штрафного броска. Познакомить с тактикой игры свободного нападения</p>	Комбинированный	<p>ОРУ в движении с б/мячами.</p> <p>Когда и как пробивается штрафной бросок. Ознакомление с техникой штрафного броска.</p> <p>Учебная игра с применением тактики свободного нападения.</p>	Тактические приёмы в игре б\б	<p>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. –формулировать</p>	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		

					свои затруднения				
47\1 В/6 10 ч.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в волейболе.. Эстафеты, игровые упражнения.	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Перемещения в волейболе. Игровые задания на овладения техникой передвижения(сесть на пол, встать,подпрыгнуть,ускорения.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс 3.		
48\2	Разучить и закрепить технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте. Провести подвижную игру «Пасовка волейболистов».	Совершенствование	ОРУ на месте и в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Разучивание и закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой (постановка кисти, работа рук и ног). Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом с соблюдением техники ; Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3.		
49\3	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Провести встречные эстафеты и подвижную игру «Летучий мяч»;	Комбинированный	ОРУ с в/мячами. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд в парах на месте (согласованность работы рук и ног в стойке волейболиста и траектории движения мяча). Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Текущий	Комплекс 3.		

			мяч».		помощью				
50-51 4/5	Разучить и закрепить технику приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах. Подвижная игра: «Бомбардиры» «Пионербол» с элементами волейбола.	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах а) передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками а) над собой, в) на сетку (постановка кистей и согласованность рук и ног). Подвижная игра: «Бомбардиры» Пионербол с элементами волейбола.	Правила игры, технические приёмы.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий			
52 6.	Терминология игры. Контрольное упражнение: передача мяча двумя руками сверху над собой. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху в парах. Совершенствовать технику приёма мяча снизу двумя руками а) над собой, в) на сетку Игра по упрощённым правилам..	Комбинированный	ОРУ на месте и в движении. Принять на оценку: передача мяча двумя руками сверху над собой. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в парах а) на месте, б) на сетку. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками а) над собой, в) на сетку. Игра в мини-волейбол (расстановка игроков передней и задней линии, правила игры, правила перехода игроков).	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	10 передач - «5», 8 передач - «4» 6 передач -«3».			
53-54 7/8 в/б 2 часа	Правила и организация игры. Обучить и закрепить технику нижней прямой подачи. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	Правила игры, технические приёмы Нижняя прямая подача.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения -контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий			

			через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .						
55-56 9/10 в/б 2 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствовать и принять на оценку технику передачи и приема мяча в парах, Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3), Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Принять на оценку: технику игры в волейбол в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	10 передач - «5». 8 передач - «4» 6 передач - «3»	Бросок и ловля мяча		
57\1 Л/а 12 ч.	Инструктаж ТБ на уроках Л/А. Повторить и совершенствовать строевые упражнения, технику высокого старта. Провести Подвижную игру «Бег с флажками»	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплекс 1		
58\2	Совершенствовать технику высокого старта. Принять на оценку контрольное упражнение в беге на 30м.	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью (2	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3»	Бег трусцой без учёта времени		

			серии). Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат.		учебной деятельности	5,1 6,3 6,4			
59\3	Совершенствовать технику высокого старта. (Финальное усилие). Разучить технику эстафетного бега, (передача эстафетной палочки) Провести учет в подтягивании.	Совершенствование	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением 40 м. с финальным усилием. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат.	Финальное усилие. Эстафетный бег, Правила передачи эстафетной палочки. Результат в	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени		
60\4	Правила соревнований в беге на короткую дистанцию. Провести контроль двигательной подготовленности в беге на 60 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Учётный	ОРУ в движении. Беговые специальные упражнения. Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6	Бег трусцой без учёта времени		
61\5	Провести контрольное упражнение в беге на 1000 метров. Спортивная игра «Лапта».	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. Спортивная игра «Лапта».	полоса препятствий Бег на средние дистанции Игра «Лапта»	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров. М. «5», «4», «3». 4.20, 4,45,5,15 Д. 4,45, 5.10, 5.30.	Бег трусцой без учёта времени		
62\6	Обучить и закрепить технику метания мяча на заданное расстояние	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Метание мяча на заданное расстояние	Техника работы рук и ног в мета-	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения		Бег трусцой без		

	и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Провести: преодоление полосы препятствий, подвижную игру «Кто дальше бросит»	ровный	и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега (техника работы рук и ног). Техника безопасности при метании мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. . Подвижная игра «Кто дальше бросит»	нии мяча.	и изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		учёта времени		
63\7	Совершенствовать технику метания мяча на заданное расстояние и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Провести Подвижную игру «Мяч по кругу»	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Метание мяча на заданное расстояние и на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега (согласованность работы рук и ног). Подвижная игра «Мяч по кругу»	Согласованность работы рук и ног).	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		Бег трусцой без учёта времени		
64\8	Провести учет в метании мяча на дальность на результат. Провести спортивную игру «Лапта».	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Метание мяча на дальность- на результат. Спортивная игра «Лапта».	метания мяча на результат	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	М. «5». «4» «3» 34,28, 25. Д. 25,23,20.	Бег трусцой без учёта времени		

65\9	История отечественного спорта. Совершенствовать навыки обычной ходьбы с изменением длины, и частоты шагов П /и «Бег с флажками»	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег 12мин в сочетании с ходьбой. Совершенствование навыков положения туловища, головы, рук, постановки ноги в технике спортивной ходьбы. П /и «Бег с флажками»	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. -формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
66-67 \10-11	Способствовать развитию выносливости: провести равномерный бег(15мин) по пересечённой местности Спортивная игра(футбол)	Комбинированный	В целях развития развития выносливости Равномерный бег(15мин) Спортивная игра футбол или «Русская Лапта» (по желанию учащихся).	Наступание,перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
68\12	Принять контрольные упражнения у задолжников. Спортивная игра(футбол). Дать домашнее задание на лето.	Учётный	ОРУ в движении. Принятие контрольных упражнений у задолжников. Спортивная игра: футбол или «Русская Лапта» (по желанию учащихся). Задание на дом: Вести здоровый и подвижный образ жизни, соблюдать правила техники безопасности на открытых и закрытых водоемах.	КДП у задолжников Т/Б по плаванию. Здоровый образ жизни	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		Бег трусцой без учёта времени		

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Дз	Дата проведения	
								План	Факт
1 Л/а 10 ч.	Инструктаж ТБ во время занятий на спортплощадке. Повторить технику высокого старта, стартового разгона,	Ввод-Ввод-ный	Медленный бег до 2 мин ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение техники высокого старта, стартового разгона, бег по дистанции (2 x 40 м.).Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Теория: правила безопасности и профилактика травматизма Терминология спринтерского бега.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт	-формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -используют общие приёмы решения поставленных задач. - ставят вопросы, обращаются за помощью.	Текущий	ТБ Ком- плекс 1		
2	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку, технику высокого старта, с/разгона и финиширования. Закрепить технику передачи эстафетной палочки в линейных эстафетах и ТБ	Комбинированный	Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование техники высокого старта, с/разгона и финиширования. Бег по дистанции 50 м. Закрепление техники передачи эстафетной палочки в линейных эстафетах и ТБ в эс-	Стартовый разгон, передача эстафетной палочки.	-формулируют и удерживают учебную задачу. - контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -формулируют собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		

	в эстафетах.		тафетах.						
3	Контроль двигательной подготовленности бег 30 м. с высокого старта. Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки (этап 30 м.). Игра в футбол	Совершенствование	Медленный бег до 3 мин. ОРУ. в движении. Старты из различных положений (низкий старт, с опорой на руку). Контроль двигательной подготовленности на скорость (бег 30 м. с высокого старта). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (этап 30 м.). Игра в футбол.	Финальное усилие. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	-формулируют и удерживают учебную задачу. -контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаться за помощью; --формулируют собственное мнение	Контроль двигательных качеств (бег 30м.) М. «5» «4» «3» 4,9; 5,8; 6,4 Девочки 5,0 5,9 6,6	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени		
4	Правила соревнований в беге. Способствовать развитию скоростной выносливости. К. у - бег 60 метров с опорой на одну руку. Учить метанию мяча 4-5 шагов разбега. Игра в футбол	Учётный	Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Бег 60 м на результат. Эстафета с передачей палочки (этап 40 м). Обучение метанию мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Правила соревнований в спринтерском беге. Игра в футбол.	Техника бега, ускорение	формулируют и удерживают учебную задачу. -контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаться за помощью; формулируют собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 9,8 10,2 11,1 Девочки «5» «4» «3» 10,0 10,7 11,3	Бег трусцой без учёта времени		
5	Закрепить технику метания мяча, на заданное расстоя-	Изучение	Медленный бег 4 мин. ОРУ с теннисным мячом (комплекс). Спе-	Техника безопасности при метании мяча.	- формулируют и удерживают учебную задачу.	Текущий	Игра «Лапта»		

	ние, на дальность. Игра «Лапта».	нового материала	специальные метательные упражнения. Закрепление техники метания мяча на заданное расстояние, на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Игра «Лапта». Правила соревнования и техника безопасности при метании мяча.	Правила игры.	-контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаются за помощью; --формулируют собственное мнение				
6	Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Игра «Лапта».	Совершенствование	Бег в равномерном темпе 6 мин. на результат. ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Игра «Лапта». Терминология метания.	финальное усилие. Терминология метания.	-формулируют учебную задачу. -определяют: где применяются действия с мячом -задают вопросы, управление коммуникацией координируют и принимают различные позиции во взаимодействии	Текущий	Игра «Лапта»		
7	Учет в метании м/мяча на дальность с разбега. Провести тренировку в подтягивании	Учетный.	ОРУ в движении. Специальные беговые и метательные упражнения. Провести учет метания м/мяча на дальность с разбега на результат. Правила соревнования в метании. Тренировка в подтягивании.	Правила соревнования.	-сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществляют рефлексию способов и условий действий; -вести устный диалог, строить понятные для	Метание мяча М. «5» «4» «3» 34; 28 25. Д. «5» «4»	Прыжки ч/з скакалку		

					партнёра выск-я	«3» 25, 23, 20 .			
8	Провести КДП по подтягиванию Провести игры на развитие выносливости.	Комбинированный	Бег (5 x 200 м.) бег по дистанции. ОРУ на месте. КДП по подтягиванию. Игры по интересам направленные на развитие выносливости. Игры: «Невод» «Круговая эстафета».	Бег на выносливость	-сличают способ действия и его результат; коррекция: вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществляют рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог,	Мальчики: «5» «4» «3» 7, 5, 3 Девочки: «5» «4» «3» 15, 12, 7.	Прыжки ч/з скакалку		
9.	Способствовать развитию выносливости. Бег на выносливость: 1000 м.- на результат. Спортивная игра «Лапта».	Учетный.	. Равномерный бег (1x 200 м.) ОРУ на месте. Бег 1000 м. на результат. Спортивная игра «Лапта».	Дыхание во время бега.	Умеют играть в спортивную игру с бегом, прыжками, метаниями Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	М. «5» «4» «3» 4.20, 4.45, 5.15. Д. «5» «4» «3» 4.45, 5.10, 5.30.			

10	<p>Провести контрольный урок в рамках ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимание). Игры: (футбол, «Лапта», эстафеты).</p>	Контрольный	<p>ОРУ в движении и на месте. Прыжок в длину с места (3 попытки) Сгибание, разгибание рук в упоре. Игры на выбор.</p>	<p>Проверка умений и готовности к выполнению норм комплекса ГТО</p>	<p>-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения</p>	<p>Прыжки с места. М. «5».»4». «3». 180,175, 165. Д. «5».»4». «3». 165.160 155. Отжим. М «5».»4». »3». 20;15;10 Д. 15.10. 7.</p>	<p>Развитие скоростно-силовые качества</p>		
11/1 Б/б 8 ч.	<p>Т/б на уроках спортивных игр баскетбола. Овладеть и закрепить технику передвижений, остановок. Освоить и закрепить технику ведения, ловли и передачи мяча Учебная игра в мини-баскетбол.</p>	Повторения	<p>Упражнения в парах на сопротивления для укрепления основных групп мышц. Стойки и передвижения игрока Разучивание и закрепление техники остановки двумя шагами. Повторение и закрепление техники ведения мяча в высокой средней, низкой стойке на месте. Повторение и закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди в</p>	<p>Остановка на два шага. Правил игры в баскетбол. Т/Б на уроках спортивных игр (б/б).</p>	<p>-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности формулируют свои затруднения</p>	Текущий	<p>Развитие Координации и ловкости</p>		

			движении. Игра в мини-баскетбол Правила игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр (б/б).						
12/2	Совершенствовать технику передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передач мяча.	Совершенствования	Упражнения в парах на сопротивления для укрепления основных групп мышц Стойки и передвижения игрока. Совершенствование техники остановки двумя шагами. Совершенствование техники ведения мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	Остановка на два шага. Правил игры в баскетбол.	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование- результата -общеучебные: выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. формулируют свои затруднения.	Текущий	Подтягивание		
13/3	Овладеть техникой передвижений, остановок. Оценить технику ловли и передач мяча. Освоить и закрепить технику передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствовать технику ведения мяча. Повторить технику приема		ОРУ на месте и в движении с баскетбольными мячами. Оценивание техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Разучивание и закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке в движении (по заданию учителя) Повторение техники приема индивидуальной защиты: вырывание, выбивание мяча в		-адекватная мотивация учебной деятельности -применяют установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступ-	Контроль двигательных качеств.	Т.Б. Баскетбол.		

	индивидуальной защиты: вырывание, выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.		учебной игре 1x1. Игра в мини – баскетбол.		ки				
14/4	Овладеть техникой передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику приема индивидуальной защиты: вырывание, выбивание. Игра в мини – баскетбол.	Комбинированный	ОРУ. на месте и в движении с баскетбольными мячами. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока в игровом упражнении по типу челнока. Совершенствование техники приема защиты: вырывание, выбивание в игре 1x1. Игра в мини – баскетбол.	Терминология баскетбола Терминология и правила баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применяют установленные правила в планировании способа решения.- контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс упр с набивным мячом.		
15/5	Овладеть техникой передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи мяча. Повторить и закрепить технику броска мяча одной рукой от плеча в движении	Комбинированный	Повторение строевых упражнений (построение в колонну, шеренгу). Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении в парах. Совершенствование техники ведения мяча в игре «Пятнашки». Разучивание и закрепление техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после веде-	Терминология и правила баскетбола	достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения	Текущий	Комплекс упр с набивным мячом.		

	после ведения и ловли		ния и ловл Игра в мини – баскетбол.						
16/6	Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов. Совершенствовать и оценить технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Игра.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование и оценивание техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении в парах. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения, ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»	Терминология и правила баскетбола	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений, броска в движении	баскетбол		
17\7	Жонглирование. Разучить и закрепить технику остановки двумя шагами без мяча и с мячом. Совершенствовать и оценить технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения, ловли мяча. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении в тройках (передача через	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте Жонглирование с баскетбольными мячами. Разучивание и закрепление техники остановки двумя шагами без мяча и с мячом Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении в тройках (передача через центр). Совершенствование и оценивание техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения, ловли мяча. Игра в мини – баскетбол.	Терминология и правила баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	КомплекУГГ		

	центр).								
18\ 8	Жонглирование. Совершенствовать и оценить технику остановки двумя шагами без мяча и с мячом. Закрепить технику владения мячом. Учебная игра.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте Жонглирование с баскетбольными мячами. Совершенствование и оценивание техники остановки двумя шагами без мяча и с мячом. Сочетание приемов(передач, ведения и броска по кольцу изученным способом). Учебная игра в баскетбол.	Жонглирование. Терминология и правила баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Комплекс УГГ Остановки.		
19/1 Г-ка с эле-эле-мен-тами акробатики 10ч.	Строевые упражнения, Разучить и закрепить технику акробатических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	ОРУ в движении и на месте со скакалками. Разучить технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Перекаты вперед, назад. Разучивание и закрепление техники выполнения акробатической комбинации: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках и выход в упор присев. 4. Разучивание и закрепление техники выполнения: два кувырка вперед слитно. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка.	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Контроль двигательных качеств.	Строевые упражнения.		

20/2	Закрепить технику строевого шага. Совершенствовать технику акробатического упражнения (связка) и два кувырка вперед слитно. Разучить технику упражнения «Мост».	Комбинированный	Закрепление техники строевого шага. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники кувырка вперед, перекат назад с выходом в стойку на лопатках- опускание прямых ног за голову- группировка- переход в положение упор присев. Совершенствование техники выполнения двух кувырков вперед слитно. Разучивание техники выполнения упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью).	Упражнения «Мост». Акробатическое соединение	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Мост Два кувырка вперед.		
21/3	Совершенствовать технику двух кувырков вперед, слитно и акробатическое упражнение. «Мост». Совершенствовать и оценить технику связки акробатического упражнения.	Контрольный.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники выполнения двух кувырков вперед слитно. Совершенствование и оценивание техники выполнения кувырка вперед, с перекатом назад и выходом в стойку на лопатках, опускание прямых ног за голову, группировка с переходом в положение упор присев. Совершенствование техники упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью)	Упражнения «Мост». Акробатическое соединение	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Учет.	«Мост» из положения стоя (с помощью)		

22\4	Совершенствовать и оценить технику двух кувырков вперед слитно. Разучить технику выполнения акробатического соединения.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Совершенствование и оценивание техники выполнения двух кувырков вперед слитно. Повторение и закрепление техники кувырка назад. Разучивание техники выполнения акробатического соединения: и. п. упор присев, сделать два кувырка вперед, два назад с выходом в стойку на лопатках, группировка с выходом в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	Развитие гибкости	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Контроль двигательных умений по технике исполнения.	Акробатика	ноябрь	
23/5	Развитие гибкости и координации Акробатическое соединение. Совершенствовать технику упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью). Эстафеты с гимнастическими снарядами.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Закрепление и совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Совершенствование техники упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью). Эстафеты с гимнастическими снарядами.	Развитие ловкости и координации	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника формулировать свои затруднения	Учет.	Акробатическое соединение.		
24/6	Развитие координации и ловкости. Совершенствовать и оценить акроба-		ОРУ в движении и на месте на матах. Совершенствование и оценивание техники выполнения акроба-	. Развитие силы координации	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и	Учет.	Висы.		

	<p>тическое соединение. Разучить и закрепить технику подъема переворотом в упор, вис лежа, вис присев.</p> <p>Эстафеты с гимнастическими элементами.</p>		<p>тического соединения. Разучивание и закрепление техники подъема переворотом в упор.- м; вис лежа, вис присев – д.</p> <p>Эстафеты с гимнастическими упражнениями.</p>		<p>пользоваться инструкциями</p> <p>- управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>				
25/7	<p>Строевые упражнения. Оценить технику упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью).</p> <p>Совершенствовать технику подъема переворотом в упор Висы.</p> <p>Ознакомить и разучить технику выполнения прыжков на высоту 60-70см на маты.</p>	Комбинированный	<p>ОРУ в движении и на месте со скакалкой.</p> <p>Строевой шаг. размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Перестроения из одной шеренги в две, три. Оценивание техники упражнения «Мост» из положения, стоя (с помощью).</p> <p>Совершенствование техники подъема переворотом в упор – м, вис лежа, вис присев – д. Ознакомление техники выполнения прыжков на высоту 60-70 см. (на маты).</p>	Прыжки на высоту 60-70см	<p>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p>	Текущий	Многоскоки: два подпрыгивания, один прыжок с коленями вверх		
26/8	<p>Совершенствовать технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прыжка на вы-</p>	Комбинированный	<p>ОРУ в движении и на месте со скакалкой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка на высоту 60-70 см на маты.</p> <p>Прыжки на скакалках за 1мин</p>	Развитие прыгучести	<p>- формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>- слушать собеседни-</p>	М: «5», «4» «3». 105, 100, 95. Д: 115,	Скакалки		

	соту 60-70см. Принять на оценку прыжки на скакалках Провести игру «Поезда»		количество раз (оценивание) Игры «Поезда».		ка, задавать вопросы, использовать речь	110, 100.			
27/9	Совершенствовать технику прыжка на высоту 60-70см Провести гимнастические эстафеты, и упражнения на г/ скамейке.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники прыжка на высоту 60-70см (на маты). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Развитие прыгучести.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Упражнение «планка».		
28/10	Оценить технику выполнения прыжка на высоту 60-70см. на маты. Преодолеть гимнастическую полосу препятствий.	Учётный	ОРУ со скакалкой. На оценку: техника прыжка на высоту 60-70см. на маты Преодоление гимнастической полосы препятствий: Прыжки через скамейку-8раз, ползание по пластунски, подтягивание 1- 3 раза, кувырок вперед, назад, перекаты в сторону.	Развитие прыгучести, ловкости, координации движений.	- формулируют и удерживают учебную задачу -ориентируются в разнообразии способов решения задач - слушают собеседника,	Учет	Упражнение «планка».		
29/1 Б/б 4ч.	Овладеть техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику	Комбинированный	ОРУ в движении с перемещениями по периметру в стойке защитника. По сигналу остановка «прыжком», повороты вправо, влево. Совершенствование техники ведения	Развитие прыгучести, ловкости, координации движений.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Текущий	Упражнение «планка».		

	<p>ведения мяча. Освоить индивидуальную технику защиты. Освоить тактику игры.</p>		<p>мяча ведущей и не ведущей рукой (упражнение «Змейка»). Вырывание, выбивание мяча в игровом упражнении (1x1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Учебная игра.</p>		<p>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь</p>				
30/2	<p>Овладеть техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек Совершенствовать технику ведения , ловли и передачи мяча. Совершенствовать технику броска мяча. Закрепить индивидуальную технику защиты. Закрепить тактику игры.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Стойка, передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления по типу «челнока»(ведущей и неведущей рукой). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в упражнении « Квадрат». Бросок двумя руками с места после ловли с передачи в упражнении 1x1(оценить выборочно). Вырывание, выбивание мяча в игровом упражнении (1x1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.</p>	<p>Правила игры.</p>	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью</p>	<p>Текущий</p>	<p>Отжимание в статике.</p>		

31/3.	Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствовать технику броска мяча. Совершенствовать тактику игры.	Комбинированный	Стойка, передвижения игрока по периметру. Комбинация из освоенных элементов: передача мяча, передвижение бегом, ловля, ведение м, бросок по кольцу в движении изученным способом. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. (оценить выборочно). Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Отжимание в статике.		
32/4	Совершенствовать технику ведения, ловля и передачи мяча. Повторить технику штрафного броска. Повторить технику позиционного нападения через заслон.	Комбинированный	ОРУ в движении с перемещениями по периметру в стойке защитника Повторить и детально изучить на скорости технику передачи мяча в тройках в движении со сменой мест (с забиганием). Повторение техники выполнения штрафного броска. Повторение техники позиционного нападения через заслон в игре 3х3.	Техника ведения, ловля и передача мяча.	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Отжимание в статике.		
33/1 Л/подготовка 12 ч.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника,	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.»	Попеременный двухшажный ход. Основы правильной техники.	--адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливают соот-	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на		

	<p>Повторить технику л/ходов 5класса.</p> <p>Разучить технику одновременного двухшажного хода.</p>		<p>Переноска и надевание лыж. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на учебном круге.</p> <p>Разучивание техники одновременного двухшажного хода: координация работы рук и ног.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.</p>		<p>ответствие полученного результата поставленной деятельности</p>		<p>лы-жах</p>		
34/2	<p>Совершенствовать технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного.</p> <p>Пройти дистанцию 1км со средней скоростью</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з</p> <p>На учебном круге: попеременное скольжение без палок.</p> <p>Провести учет освоения техники попеременного хода. Повторить с целью закрепления и совершенствования технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного двухшажного.</p> <p>Прохождение со средней скоростью дистанции 1 км.</p>	<p>Одновременный бесшажный и одношажный ходы.</p>	<p>-адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок</p> <p>-устанавливают соответствие полученного результата поставленной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 3. Прогулка на лыжах</p>		

35/3	Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов Принять на оценку одновременный двушажный ход. Пройти 1км на скорость.	Учётный.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов. На оценку: одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1км со средней скоростью.	Техника попеременного и одновременного ходов. На оценку: одновременный двушажный ход.	Выделяют необходимую информацию из различных источников-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаются за помощью, формулируют свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
36/4	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. КУ- одновременный одношажный ход.	учётный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Принять на оценку технику одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции со средней скоростью 2 км. с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции.	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
37/5	Разучить технику подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 1500 м.	Комбинированный	Прохождение тренировочной дистанции изученными ходами. Катание с горки: повторить технику торможения «плугом» Занятие на склоне 40-45*.Разучивание техники подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Принятие на оценку одновременный бесшажный ход при прохождении дистанции 1500 м. со средней	Торможение «плугом». подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливают соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

			скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150м.						
38/6	Оценить технику спусков в основной стойке. Закрепить технику подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором» Пройти дистанцию 1500 м.	Учётный.	Повторить содержание предыдущего урока. Оценить технику спусков в основной стойке. Закрепить технику подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором» Прохождение дистанции 1500 м. со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 200-250м.	Торможение «плугом». подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливают соответствие полученного результата с поставленной деятельностью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
39/7	Совершенствовать технику подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором» Пройти на скорость дистанцию 2км – м. и 1км. – д.	Учётный	Самоконтроль во время прохождения дистанции. Занятие на склоне 40-45*: спуски в основной стойке. Совершенствование техники подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором» Прохождение на скорость дистанцию 2км – м. и 1км. – д.	Торможение «плугом». подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором».	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
40/8	Оценить технику подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Пройти дистанцию 2км .в медленном темпе.	Учётный	Занятие на склоне 40-45*: Оценивание техники подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км. в медленном темпе со сменой ходов по рельефу местности.	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролируют и оценивают результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		
41/9	Круговые эстафеты с этапом до 150 м Совершенствовать технику лыжных	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Совершенствование техники лыжных ходов: медленное пере-	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические	Текущий	Прогулка на лыжах		

	ходов.		движение по дистанции – 3 км. со сменой ходов по рельефу местности.		средства, в том числе модели и схемы				
42/43 10-11	Способствовать развитию скоростной выносливости. Эстафеты, соревнования.	Комбинированный.	Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов, линейные, круговые с этапами до 200м без палок и с палками; соревнования по лыжным гонкам.	Развивающие Эстафеты.	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозируют результат - выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
44/12	Контрольный урок.	Учётный.	Контрольный урок по лыжной подготовке: прием у задолжников техники лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождение дистанции 1 – 2 км.	Соревнование.	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозируют результат - выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		

<p>45/1 В/б 12 ч.</p>	<p>Теория: история волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Повторить технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Разучить технику приема и передач мяча</p>	<p>Комбинированный.</p>	<p>ОРУ в движении и на месте. Повторение техники передвижения и стоек: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой и технику приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках волейбола.</p>	<p>Олимпийские Чемпионы: Апаликов Н, Бережко Ю, Бутько А-др. Волков А-др. Гранкин С Ильиных Д МихайловМ-м МусэрскийД Обмочаев А-й СоколовА-др Тетюхин С Хтей Тарас</p>	<p>-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозируют результат - выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Бег трусцой без учёта времени</p>		
-------------------------------	--	-------------------------	--	--	---	----------------	--------------------------------------	--	--

46/2	Закрепить технику стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепить технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, через зону и над собой и приема мяча снизу двумя руками. Повторить и закрепить технику нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Закрепления	История Рязанского спорта. ОРУ в движении и на месте. Закрепление техники стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками в парах, через зону и над собой и приема мяча снизу двумя руками. Повторение и закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 3- 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	Отечественный спорт,	-определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют - результат - выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения.	Текущий	Бег трусой без учёта времени		
47/3	Совершенствовать технику стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствовать технику передачи мяча. Совершенствовать технику	Совершенствования	ОРУ в движении, имитация работы рук и ног, передвижения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне, через зону, над собой, и приема мяча снизу двумя руками через зону. Оценить технику выполнения передачи мяча сверху над собой. Совер-	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применяют установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

	нижней прямой подачи.		шенствование техники нижней прямой подачи с расстояния 3- 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.		личная ответственность за свои поступки				
48/4	Совершенствовать технику стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствовать технику передачи и приема мяча двумя руками снизу и сверху. Провести эстафеты с волейбольным мячом, игру в волейбол по упрощенным правилам.		Стоики и передвижения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОРУ в движении. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону, над собой и через сетку. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приёмы.	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения- обращаться за помощью.	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

49/5	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча.	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Оценивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приёмы, комбинации	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Учет	Комплекс 3.			
50/6	Совершенствовать технику передачи мяча. Оценить технику приема мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование техники передачи мяча в парах через сетку. Оценивание техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приёмы, комбинации	-выполняют учебные действия -самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Текущий				
51/7	Оценить технику нижней прямой подачи. Разучить технику прямого нападающего удара	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте с перемещениями и имитацией. Оценивание техники нижней прямой подачи через сетку. Разучивание техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Терминология игры, прямой нападающий удар	-Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. -Формулируют учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносят изме-	Текущий				

					нения в план действия. -Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.				
52/8	Закрепить технику прямого нападающего удара. Совершенствовать технику нижней прямой подачи	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте Передача и прием мяча в парах(свободная игра, применяя ранее изученные приемы). Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приёмы, прямой нападающий удар.	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий			

53/9	<p>Совершенствование техники прямого нападающего удара</p> <p>Повторить и закрепить тактику свободного нападения</p> <p>Провести игру волейбол по упрощенным правилам</p>	Учетный	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча. Комбинация из разученных элементов в парах.</p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игра по упрощенным правилам с использованием тактики свободного нападения</p>	<p>Правила игры, технические приёмы</p> <p>Тактика свободного нападения</p>	<p>Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном</p> <p>-ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения, обращаются за помощью ко взрослым.</p>	Текущий			
54/10	<p>Закрепить и совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Способствовать развитию психомоторных способностей.</p> <p>Совершенствовать технику прямого нападающего удара</p> <p>Совершенствовать тактику свободного нападения</p>	Комбинированный	<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча. Комбинация из разученных элементов в парах.</p> <p>Игровые задания 2x2,3x2.</p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером</p> <p>Совершенствование тактики свободного нападения в игре волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Тактика свободного нападения</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.</p> <p>Моделируют технику. Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	Текущий			
55/11	<p>Способствовать развитию выносливости оценить (вы-</p>		<p>ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча</p> <p>Совершенствование и оценивание (выбо-</p>	<p>Тактика свободного нападения. Разви-</p>	<p>-формулируют и удерживают учебную задачу.</p>	Текущий	ТБ	Комплекс	

	борочно). технику прямого нападающего удара.		рочно) техники прямого нападающего удара, после подбрасывания мяча партнером Подвижная игра «Пионербол» с двумя мячами. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	тие выноси-	-контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение		1		
56/12	Способствовать овладению техники игрой и комплексного развития психомоторных способностей.	Комбинированный	ОРУ на месте и в движении. Игра-соревнование в волейбол с использованием всех изученных игровых приемов и действий. Класс разделить на команды. (оценить выборочно).	Игра-соревнование	-формулируют и удерживают учебную задачу. -контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Текущий	Бег трусцой без учёта времени		
57/1 Л/а 12 ч.	Т/безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту с разбега. Разучить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Организовать игру «Перестрелка»	Совершенство-вание	. Бег в медленном темпе- 2 м. ОРУ в движении, специально – прыжковые упражнения Т/безопасности на уроках легкой атлетики по прыжкам в высоту с разбега. . Разучивание техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Организовать игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами.	Техника прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	-формулируют и удерживают учебную задачу. -контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Текущий	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени Подтягива-		

			Правила соревнования по прыжкам в высоту.				ние.		
58/2	Закрепить и совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега разученным способом. (Переход через планку). Организовать игру «Перестрелка».	Закрепления	Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега разученным способом. (Переход через планку). Проведение игры «Перестрелка».	Техника прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание», (подбор разбега, отталкивание, переход через планку).	Определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. формулируют свои затруднения	Текущий	Подтягивание.		
59/3	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Организовать игру «Перестрелка».	Совершенствование.	Медленный бег до 3 мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Игра «Перестрелка»	Правила соревнований в прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание», (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление).	-определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозирование предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения	Текущий	Бег трусой без учёта времени		

60/4	<p>Провести зачет по технике и на результат прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Провести игру «Перестрелка»</p>	Комбинированный	<p>Медленный бег до 3мин. ОРУ в движении.</p> <p>Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».</p>	Зачет по прыжкам в высоту.	<p>сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнении упражнений</p> <p>- осуществляют рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях</p>	<p>М. «5»</p> <p>«4» 3</p> <p>115,105</p> <p>95см.</p> <p>Д. 105см, 95см, 85см</p>	Имитация работы рук и ног		
61/5	<p>Повторить с целью совершенствования технику высокого старта. Провести челночный бег (3 x 10м).</p> <p>К.У. – прыжки через скакалку за 1мин.</p>	учётный	<p>Медленный бег – 3 м. ОРУ в движении, специально – беговые упражнения. Повторить с целью совершенствования технику высокого старта с пробеганием отрезков 2 x 20м. С целью совершенствования развитию скоростных способностей в рамках ГТО провести челночный бег (3 x 10м).К.У. – прыжки через скакалку за 1мин</p>	Зачет по прыжкам через скакалку за 1мин.	<p>-формулируют учебную задачу.</p> <p>-определяют, где применяются действия с мячом</p> <p>- задают вопросы по управлению коммуникацией координируют и принимают различные позиции.</p>	<p>М 105, 100</p> <p>«5»</p> <p>«4» 95</p> <p>«3»</p> <p>Д. 115, 110</p> <p>«5»</p> <p>«4» 100</p> <p>«3»</p>	Имитация работы рук и ног		

62/6	Совершенствование техники высокого старта. Провести контрольный бег 30м. Провести тренировку по подтягиванию. провести игру в футбол.	Контрольный.	Медленный бег- 2 м. ОРУ на месте, специальные прыжковые упражнения. С целью совершенствования техники высокого старта провести контрольный бег 30 м. Провести тренировку по подтягиванию. Для комплексного развития физических способностей провести игру в футбол.	Контрольный бег 30 м. Тренировка по подтягиванию.	определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности	М. 4,9с.-5 5,8с.-4 6,0 - 3 Д. 5,0-5 6,2-4. 6,3-3	Имитация работы рук и ног		
63/7	Провести учет в беге на 60 м. Провести эстафету с передачей палочки. Организовать спортивную игру «Лапта»		Медленный бег – 2 м. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. Учет в беге на 60 м. Эстафета с передачей палочки. Этап – 200 м. Проведение спортивной игры «Лапта»	Учет в беге на 60. Спортивная игра «Лапта»	определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности	Мальчики «5» «4» «3» 9,8с., 10,2., 11,1 Девочки «5» «4» «3» 10,0; 10,7 11,3с.,	Имитация работы рук и ног		
64/8	Повторить и совершенствовать технику метания мяча на дальность в движении. Организовать КДП по прыжкам в длину с	Комбинированный	Медленный бег : 4 x 200 м. ОРУ на месте, специальные метательные упражнения. Повторение и совершенствование техники метания м. мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. а) с	Техника метания м. мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. КДП по прыжкам в	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование- результата - выбирают более эффективные способы решения, контроли-	Мальчики «5» «4» «3» 180,175, 165. Девочки	Бег трусцой без учёта времени		

	места.		места, б) в движении. Проведение КДП по прыжкам в длину с места.	длину с места.	руют и оценивают результат своей деятельности.	«5» «4» «3» 165. 160. 155.			
65/9	Провести контрольный урок по бегу на 1000 м. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега.	Комбинированный	Равномерный бег в медленном темпе – 200м. ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. Провести контрольный урок по бегу на 1000 м. Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега.	Контрольный урок по бегу на 1000 м. Метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега.	определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности	Учетный Мальчики «5» «4» «3» 4.20 4.45 5.15 Девочки «5» «4» «3» 4.45 5.10 5.30	Бег трусцой без учёта времени		
66/10	Совершенствовать и оценить на результат метания мяча на дальность. с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Организовать спортивную игру «Лапта».		Медленный бег: 4 х 200 м. ОРУ на месте, специальные метательные упражнения. Совершенствование и оценивание техники метания м. мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Проведение спортивной игры «Лапта».	метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега. Спортивная игра «Лапта».	определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей дея-	Мальчики «5» «4» «3» 34, 28 25. Девочки «5» «4» «3» 25, 23, 20.	Бег трусцой без учёта времени и Виды контроль		

					тельности		ных испы- пыта- та- ний.		
67/11	Контрольный урок В рамках ГТО. Тесты. Подтягива- ние из виса - м. и из виса лежа на низ- кой перекладине – д., сгибание, разги- бание рук в упоре; упражнение на пресс: поднятие ту- ловища за 1 мин.		Равномерный бег 2x200 м. ОРУ в движении. В рамках ГТО контрольный урок по двигательной подготовленности: Подтягивание из виса - м. и из виса лежа на низкой перекладине – д., сгибание, разгибание рук в упоре. Тестированное упражне- ние на пресс: поднятие туло- вища за 1 мин. Игры.	Итоги испы- тания ГТО Итоги теста.	определяют общую цель и пути её дости- жения; - прогнозируют результат -выбирают более эф- фективные способы решения, контроли- руют и оценивают ре- зультат своей дея- тельности. -	Учет- ный Маль- чики 7, 5, 3. Девочки 15, 12, 7. Пресс за 1 мин. Маль- чики «5» «4» «3» 40, 35, 25. Де- вочки «5» «4» «3» 35,30,20	Виды кон- троль ных испы- пыта- та- ний.		
68/ 12	Контрольный урок у задолжни- ков. Домашнее задание на лето по плава-		Равномерный бег 2x200 м. ОРУ в движении. Принятие у задолжников кон- трольных упражнений и тестов. Игры по интересам.	Правила пове- дения на от- крытых водо- емах.	определяют общую цель и пути её дости- жения; - прогнозируют	Оцени- вание по ито- гам кон- кон-	Пра- вила пове- дения на		

	нию.		Краткий анализ успеваемости за триместр и учебный год. Задание на лето по плаванию, правилам поведения на воде во время купания в открытых водоемах		результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. Формулируют свои затруднения	трольных упражнений и тестов.	открытых водоемах.		
--	------	--	---	--	---	-------------------------------	--------------------	--	--