

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек - культура» Руководитель Ю.Э. Петрусевич _____ Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____ 28 августа 2024 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 29 августа 2024 г. Приказ № 161 от 29.08.2024 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«__ Физическая культура 6 класс __»
(предмет, класс)

для основного общего образования
(базовый уровень)

Составитель:

учитель __ физической культуры __

(предмет)

МБОУ «Школа № 29»_Калинин Валерий Владимирович_

(ФИО)

Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 6 классов общеобразовательной школы разработана на основе нормативных правовых документов:
 - ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2017 года № 1897;
 - Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение” 2011; Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2017; В.И.Ляха, А.А.Зданевича
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2025г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2018г. № 1101-р.
 - Программа ориентирована на использование «Комплексной программы физического воспитания учащихся в соответствии с ФГОС» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2015 год

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 мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических 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.

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

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	5.3	5.8	6.0	5.5	5.8	6.2
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 вперед 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 1 мин. 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	20	22	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

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

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.

Место предмета «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 23.06.2015 г. № 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.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

На предмет «Физическая культура» для 6 классов базисным учебным планом отводится 68 часа (2 часа в неделю) в каждом классе. Темы, попадающие на праздничные дни, планируются изучать за счет объединения тем.

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 учащегося 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.

Учащийся 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

Учащийся 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.

Учащийся 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

Учащийся 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.

Учащийся 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

Учащийся 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 партнёра;
- 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.

Учащийся 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

Знания о физической культуре

Учащийся 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.

Обучающийся 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 трудом

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

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

Физическое совершенствование

Учащийся 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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Учащийся 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
- Верхняя боковая подача
- Передача мяча сверху двумя руками назад
- Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся 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

Учащиеся 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 (12ч)

- 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
- **Учащиеся 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

- **Учащиеся получат 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 (10ч)

- 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

Учащиеся 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

Учащиеся 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 (22)

- Бег 30 метров с высокого старта
- Низкий старт и стартовый разгон
- Бег 60 метров с низкого старта
- Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров
- Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
- Разбег и отталкивание в прыжке в длину
- Прыжок в длину, с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
- 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 длину с разбега способом «согнув ноги».
- 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

Учащиеся 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 длину с разбега способом «согнув ноги»
- - 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

Учащиеся 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 в разучивании и выполнении 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 (14 ч)**

- 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
Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад
Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад.
Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в вися, подъём
переворот 2.9 Лазанье
по канату в три приёма
Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя.
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа
- Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа
- Опорный прыжок через козла ноги врозь
- Опорный прыжок через козла согнув ноги

• **Учащиеся 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 упражнения на брусьях
- - выполнять комбинации упражнений на кольцах
- - выполнять комбинации упражнений на перекладине
- - лазать по канату
- - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

• **Учащиеся получат возможность научиться :**

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

- - правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- - выполнять лазанье по шесту
- - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- - записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусках
- - описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на кольцах, на перекладине
- - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусках, на перекладине
- - проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на кольцах, на перекладине

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з
1 Л/а 10 ч.	Инструктаж ТБ во время занятий на спортплощадке. Повторить технику высокого старта, стартового разгона,	Вводный	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 Комплекс 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 в	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 эстафетах.	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

	эстафетах.						
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.) Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки : «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени

4	<p>Правила соревнований в беге.</p> <p>Способствовать развитию скоростной выносливости.</p> <p>К. у - бег 60 метров с опорой на одну руку. Учить метанию мяча 4-5 шагов разбега.</p> <p>Игра в футбол</p>	Учётный	<p>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.</p>	Техника бега, ускорение	<p>формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>-контролируют и оценивают процесс и результат деятельности</p> <p>-ставят вопросы, обращаться за помощью;</p> <p>формулируют собственное мнение</p>	<p>Мальчи ки:</p> <p>«5»</p> <p>«4»</p> <p>«3»</p> <p>10,2</p> <p>10,8</p> <p>11,4</p> <p>Девочки :</p> <p>«5»</p> <p>«4» «3»</p> <p>10,4</p> <p>10,9</p> <p>11,6</p>	Бег трусой без учёта времени
5	<p>Закрепить технику метания мяча, на заданное расстояние, на дальность. Игра «Лапта».</p>	Изучение нового материала	<p>Медленный бег 4 мин. ОРУ с теннисным мячом (комплекс). 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.</p>	Техника безопасности при метании мяча. Правила игры.	<p>- формулируют и удерживают учебную задачу.</p> <p>-контролируют и оценивают процесс и результат деятельности</p> <p>-ставят вопросы, обращаются за помощью; -- формулируют собственное мнение</p>	Текущий	Игра «Лапта»
6	<p>Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Игра «Лапта».</p>	Совершенствование	<p>Бег в равномерном темпе 6 мин. на результат. ОРУ в движении. Специальные метательные упражнения .</p> <p>Совершенствование техники метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Игра</p>	финальное усилие. Терминология метания.	<p>-формулируют учебную задачу.</p> <p>-определяют: где применяются действия с мячом</p> <p>-задают вопросы, управление коммуникацией</p>	Текущий	Игра «Лапта»

			«Лапта». Терминология метания.		координируют и принимают различные позиции во взаимодействии		
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 партнёра высказывания	Метание: Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Прыжки ч/з скакалку
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	Учетный	. Равномерный бег (1x 200 м)	Дыхание во	Умеют играть в	Мальчи	

	<p>развитию выносливости. Бег на выносливость: 1000 м.- на результат. Спортивная игра «Лапта».</p>	ый.	<p>ОРУ на месте. Бег 1000 м. на результат. Спортивная игра «Лапта».</p>	время бега.	<p>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 Планирование – выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решений</p>	<p>ки: «5» «4» «3» 4.20, 4.45, 5.15. Девочки : «5» «4» «3» 4.45, 5.10, 5.30</p>	
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 : Мальчики: 3 -175см С-160см. Б-150см. Дев.- 3-165см. С-145см. Б-</p>	<p>Развитие скоростно-силовых качества</p>

						140см. Отжима ние М : 3- 20р; С- 14р; Б.- 12р. Д.: 3- 14р. С- 8р; Б- 7р.	
11/1 Б/б 8 ч.	Овладеть и закрепить технику передвижений, остановок. Освоить и закрепить технику ведения, ловли и передачи мяча Учебная игра в мини-баскетбол.	Повторения	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 движении. Игра в мини-баскетбол Правила игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр (б/б).	Остановка на два шага. Правил игры в баскетбол. Т/Б на уроках спортивных игр (б/б).	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирают более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности формулируют свои затруднения	Текущи й	Развитие Координации и ловкости

12/2	<p>Совершенствовать технику передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передач мяча.</p>	Совершенствован и я	<p>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.</p>	<p>Остановка на два шага. Правил игры в баскетбол.</p>	<p>-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование-результата -общеучебные: выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. формулируют свои затруднения.</p>	Текущи й	Подтягиван ие
13/3	<p>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 индивидуальной защиты: вырывание, выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.</p>		<p>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 учебной игре 1x1. Игра в мини – баскетбол.</p>		<p>-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 поступки</p>	Контроль двигател ьных качеств.	Т.Б. Баскетбол.

14/4	<p>Овладеть техникой передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передач мяча. Совершенствовать технику приема индивидуальной защиты: вырывание, выбивание. Игра в мини – баскетбол.</p>	Комбинированный	<p>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 1х1. Игра в мини – баскетбол.</p>	<p>Терминология баскетбола</p> <p>Терминология и правила баскетбола</p>	<p>-адекватная мотивация учебной деятельности</p> <p>-применяют установленные правила в планировании способа решения.- контролируют и оценивают процесс и результат своей деятельности</p> <p>-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий	Комплекс упр с набивным мячом.
15/5	<p>Овладеть техникой передвижений, остановок. Совершенствовать технику ведения, ловли и передачи мяча. Повторить и закрепить технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения и ловли</p>	Комбинированный	<p>Повторить строевые упражнения (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 ведения и ловли</p> <p>Игра в мини – баскетбол.</p>	<p>Терминология и правила баскетбола</p>	<p>достижения; прогнозирование- предвосхищать результат</p> <p>-выбирают более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. - формулируют свои затруднения</p>	Текущий	Комплекс упр с набивным мячом.

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 (выборочно) 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 (выборочно) технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения, ловли мяча.	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 (выборочно) 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	КомплекУТГ

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 элементами и акробатик и 10ч.	Строевые упражнения, Разучить и закрепить технику акробатических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	ОР 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 помощь.	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, перекаат 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 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 перекаатом 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.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте с гимнастическими палками. Совершенствование и оценивание техники выполнения	Развитие гибкости	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Контроль двигательных	Акробатика

	Разучить технику выполнения акробатического соединения:		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.		реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	умений по технике исполнения.	
23/5	Развитие гибкости и координации Акробатическое соединение. Совершенствовать и оценить 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 и оценивание 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 акробатическое соединение. (учет) Разучить и закрепить технику подъема		ОРУ в движении и на месте на матах. Совершенствование и оценивание техники выполнения акробатического соединения. Разучивание и закрепление техники подъема переворотом в упор.- м; вис лежа, вис присев – д. Эстафеты с гимнастическими	. Развитие силы координации	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные	Учет.	Висы.

	переворотом в упор, вис лежа, вис присев. Эстафеты с гимнастическими упражнениями.		упражнениями. .		позиции во взаимодействие		
25/7	Строевые упражнения. Совершенствовать технику подъема переворотом в упор Висы. Разучить технику опорного прыжка.	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте со скакалкой. Строевой шаг. размыкание и смыкание на месте. Перестроения из одной шеренги в две, три. Совершенствование техники подъема переворотом в упор – м, вис лежа, вис присев – д. Разучивание техники опорного прыжка «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100 – 110 см.) –	Опорный прыжок.	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Многоскоки : два подпрыгивания, один прыжок с коленями вверх
26/8	Совершенствовать технику строевого шага, размыкание и смыкание на месте Закрепить технику прыжка «ноги врозь». Провести игру «Поезда»	Комбинированный	ОРУ в движении и на месте со скакалкой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Закрепление техники прыжка «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100 – 110 см) Прыжки на скакалках за 1мин количество раз (оценивание) Игра «Поезда».	Развитие прыгучести	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий М: «5», «4» «3». 120, 115, 110. Д: 125, 120, 115.	Скакалки
27/9	Совершенствовать технику опорного прыжка. Провести гимнастические эстафеты, и упражнения на г/ скамейке.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники прыжка «ноги врозь» (козел в ширину, высота 100 – 110см.). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Развитие прыгучести.	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать	Текущий	Упраж. «планка».

					собеседника, задавать вопросы, использовать речь		
28/10	Оценить технику опорного прыжка Преодолеть гимнастическую полосу препятствий.	Учётный	ОРУ со скакалкой. На оценку: прыжок ноги врозь через козла. Преодоление гимнастической полосы препятствий: Прыжки через скамейку-8раз, ползание по пластунски, подтягивание 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 ведения мяча. Освоить индивидуальную технику защиты. Освоить тактику игры.	Комбинированной	ОРУ в движении с перемещениями по периметру в стойке защитника. По сигналу остановка «прыжком», повороты вправо, влево. Совершенствование техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой (упражнение «Змейка» Вырывание, выбивание мяча в игровом упражнении (1х1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Учебная игра.	Развитие прыгучести, ловкости, координации движений.	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущей	Упражнение «планка».

30/2	<p>Овладеть техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Совершенствовать технику ведения , ловли и передачи мяча.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча. Закрепить индивидуальную технику защиты. Закрепить тактику игры.</p>	Изучение нового материала	<p>Стойка, передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча с изменением скорости и направления по типу «челнока»(ведущей и неведущей рукой).</p> <p>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).</p> <p>Вырывание, выбивание мяча в игровом упражнении (1x1).</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.</p>	Правила игры.	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью</p>	Текущий	
31/3.	<p>Закрепить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча.</p> <p>Совершенствовать тактику игры.</p>	Комбинированный	<p>Стойка, передвижения игрока по периметру.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: передача мяча, передвижение бегом, ловля, ведение м, бросок по кольцу в движении изученным способом.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. (оценить выборочно).</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиции игроков.</p> <p>Игра в мини- баскетбол.</p>	Позиционное нападение, тактика игры	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения.</p>	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	

32/4	Совершенствовать технику ведения, ловля и передачи мяча. Повторить технику штрафного броска. Повторить технику позиционного нападения через заслон.	Комбинированной	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	Текущей	
33/1 Л/подготов ка 12 ч.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовке. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, Повторить технику л/ходов 5класса. Разучить технику одновременного двухшажного хода	Комбинированной	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на учебном круге. Разучивание техники одновременного двухшажного хода: координация работы рук и ног. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	Попеременной двухшажный ход. Основы правильной техники.	--адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливают соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущей	Комплекс 3. Прогулка на лыжах
34/2	Совершенствовать технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного,	Комбинированной	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з На учебном круге: попеременное скольжение без палок. Провести учет освоения техники попеременного хода. Повторить с	Одновременный бесшажный и одношажный ходы.	-адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливают	Текущей	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

	двухшажного. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью		целью закрепления и совершенствования технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного двухшажного. Пройти со средней скоростью дистанцию 1 км.		соответствие полученного результата поставленной деятельности		
35/3	Совершенствовать технику попеременного и одновременного ходов Принять на оценку одновременный двухшажный ход. Пройти 1 км на скорость.	Учётный.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов. На оценку: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	Техника попеременного и одновременно ходов. На оценку: одновременный двухшажный 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	Комбинированный	Прохождение тренировочной дистанции изученными ходами. Катание с горки: повторить технику торможения «плугом» Занятие на склоне 40-	Торможение «плугом». подъема «ёлочкой»,	адекватно воспринимают предложения учителей и родителей и др. людей по	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

	поворот «упором». Принять на оценку одновременный бесшажный ход. Пройти дистанцию 1500 м.		45*.Разучивание техники подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Принятие на оценку одновременный бесшажный ход при прохождении дистанции 1500 м. со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150м.	торможение и поворот «упором».	исправлению ошибок-устанавливают соответствие полученного результата поставленной деятельности		
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 по200-250м.	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 3 км.в медленном темпе.	Учётный	Занятие на склоне 40-45*: Оценивание техники подъема «ёлочкой», торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3 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	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

					здоровый образ жизни		
41/9	Круговые эстафеты с этапом до 150 м Совершенствовать технику лыжных ходов.	Комбинированной	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Совершенствование техники лыжных ходов: медленное передвижение по дистанции – 3 км. со сменой ходов по рельефу местности.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах
42/43 10-11	Способствовать развитию скоростной выносливости. Эстафеты, соревнования.	Комбинированной	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

45/1 В/б 12 ч.	Теория: история волейбола, имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Повторить технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Разучить технику приема и передач мяча	Комбинированной.	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.	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	-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
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 трусцой без учёта времени

47/3	<p>Совершенствовать технику стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча.</p> <p>Совершенствовать технику нижней прямой подачи.</p>	Совершенствован	<p>ОРУ в движении, имитация работы рук и ног, передвижения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед</p> <p>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.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи с расстояния 3- 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.</p>	Правила игры, технические приёмы	<p>-адекватная мотивация учебной деятельности</p> <p>-применяют установленные правила в планировании способа решения-</p> <p>контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности</p> <p>-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах
48/4	<p>Совершенствовать технику стоек и передвижений: перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Совершенствовать технику передачи и приема мяча.</p>		<p>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 и над собой. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.</p>	Правила игры, технические приёмы.	<p>Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном</p> <p>-ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения- обращаться за помощью.</p>	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

49/5	Оценить технику передачи мяча Совершенствовать технику приема мяча Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча.	Комбинированной	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. Прогулка на лыжах
50/6	Совершенствовать технику передачи мяча. Оценить технику приема мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствовать технику нижней прямой подачи мяча	Комбинированной	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	Комбинированной	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 изменения в план	Текущий	

					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	Совершенствование техники прямого нападающего удара Повторить и закрепить тактику свободного нападения Провести игру	Учетный	ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча. Комбинация из разученных элементов в парах. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игра по упрощенным	Правила игры, технические приёмы Тактика свободного нападения	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения, обращаются	Текущий	

	волейбол по упрощенным правилам		правилам с использованием тактики свободного нападения		за помощью ко взрослым.		
54/10	Закрепить и совершенствовать технику владения мячом. Способствовать развитию психомоторных способностей. Совершенствовать технику прямого нападающего удара Совершенствовать тактику свободного нападения	Комбинированной	ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча. Комбинация из разученных элементов в парах. Игровые задания 2x2,3x2. Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером Совершенствование тактики свободного нападения в игре волейбол по упрощенным правилам.	Комбинация из разученных элементов Тактика свободного нападения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Моделируют технику. Формируют умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Текущий	
55/11	Способствовать развитию выносливости оценить (выборочно). технику прямого нападающего удара.		ОРУ в движении. Специальные упражнения без мяча Совершенствование и оценивание (выборочно). техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером Подвижная игра «Пионербол» с двумя мячами. Эстафеты с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Тактика свободного нападения. Развитие выносливости.	-формулируют и удерживают учебную задачу. -контролируют и оценивают процесс и результат деятельности -ставят вопросы, обращаются за помощью; формулируют собственное мнение	Текущий	ТБ Комплекс 1

56/12	Способствовать овладению техники игрой и комплексного развития психомоторных способностей.	Комбинированной	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	Текущей	Бег трусцой без учёта времени
57/1 Л/а 12 ч.	Разучить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Организовать игру «Перестрелка»	Совершенствованное	. Бег в медленном темпе- 2 м. ОРУ в движении, специально – прыжковые упражнения. Разучить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Организовать игру «Перестрелка» с одним и двумя мячами. Правила соревнования по прыжкам в высоту.	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	Текущей	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени Подтягивание.
58/2	Закрепить и совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега разученным способом. (Переход через планку).Организовать игру	Закрепленная	Медленный бег до 2 мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Закрепить и совершенствовать технику 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	Текущей	Подтягивание.

	«Перестрелка».				своей деятельности. формулируют свои затруднения		
59/3	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Организовать игру «Перестрелка».	Совершенствован ие.	Медленный бег до 3мин. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Игра « Перестрелка»	Правила соревнований в прыжках 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	Текущи й	Бег трусцой без учёта времени
60/4	Провести зачет по технике и на результат прыжков в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание» Провести игру «Перестрелка»	Комбинированн ый	Медленный бег до 3мин. ОРУ в движении. Провести зачет на результат по прыжкам в высоту с 3 – 5 шагов разбега, способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	Зачет по прыжкам в высоту.	сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнении упражнений - осуществляют рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	М 115см, 105см, «5» «4» 95см. «3» Д. 105см, 95см, «5» «4» 85см «3»	Имитация работы рук и ног
61/5	Повторить с целью совершенствования технику высокого старта. Провести	учётн ый	Медленный бег – 3 м. ОРУ в движении, специально – беговые упражнения. Повторить с целью	Зачет по прыжкам через скакалку за 1мин.	-формулируют учебную задачу. -определяют, где применяются	Оценка за результа т.	Имитация работы рук и ног

	челночный бег (3 x 10м). К.У. – прыжки через скакалку за 1 мин.		совершенствования технику высокого старта с пробеганием отрезков 2 x 20м. С целью способствования развитию скоростных способностей в рамках ГТО провести челночный бег (3 x 10м).К.У. – прыжки через скакалку за 1 мин		действия с мячом - задают вопросы по управлению коммуникацией координируют и принимают различные позиции.	М. 105, 100 «5» «4» 95 «3» Д. 115, 110 «5» «4» 100 «3»	
62/6	Совершенствования 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. 5,5с. 5,8с. «55» «4» 6,3 «3» Д. 5,8с. 6,1с. «5» «4» 6,5с. «3» Оценка за результат	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	Мальчики «5» «4» «3» 9,8с., 10,2., 11,1 Девочки	Имитация работы рук и ног

					решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности	«5» «4» «3» 10,0с.,1 0,7 11,3с.,	
64/8	Повторить и совершенствовать технику метания мяча на дальность в движении. Организовать КДП по прыжкам в длину с места.	Комбинированной	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 места, б) в движении. Проведение КДП по прыжкам в длину с места.	Техника метания м. мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. КДП по прыжкам в длину с места.	-определяют общую цель и пути её достижения; прогнозирование-результата - выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности.	Мальчики «5» «4» «3» 180,175, 165. Девочки «5» «4» «3» 165. 160. 155.	Бег трусцой без учёта времени
65/9	Провести контрольный урок по бегу на 1000 м. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега.	Комбинированной	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		Медленный бег: 4 x 200 м. ОРУ на месте, специальные метательные упражнения.	метание мяча на дальность с 4 -5 шагов	определяют общую цель и пути её достижения;	Мальчики «5» «4» «3»	Бег трусцой без учёта времени

	<p>мяча на дальность. с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Организовать спортивную игру «Лепта».</p>		<p>Совершенствование и оценивание техники метания м. мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов разбега. Проведение спортивной игры «Лепта».</p>	<p>разбега. Спортивная игра «Лепта».</p>	<p>- прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности</p>	<p>34, 28 20. Девочки «5» «4» «3» 22, 17, 14.</p>	<p>Виды контрольных испытаний.</p>
67/11	<p>Контрольный урок В рамках ГТО. Тесты.</p>		<p>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 упражнение на пресс: поднятие туловища за 1мин. Игры.</p>	<p>Итоги испытания ГТО Итоги теста.</p>	<p>определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют результат -выбирают более эффективные способы решения, контролируют и оценивают результат своей деятельности. -</p>	<p>Учетный Мальчики «3» «С» «Б» 7, 4, 3. Девочки «3» «С» «Б» 17, 11, 9. Пресс за 1 мин. Мальчики «5» «4» «3» 40, 35, 25. Девочки «5» «4» «3» 35,30,20</p>	<p>Виды контрольных испытаний.</p>
68/12	<p>Контрольный урок у задолжников. Домашнее задание</p>		<p>Равномерный бег 2x200 м. ОРУ в движении. Принятие у задолжников контрольных упражнений и</p>	<p>Правила поведения на открытых водоемах.</p>	<p>определяют общую цель и пути её достижения; - прогнозируют</p>	<p>Оценивание по итогам контрол</p>	<p>Правила поведения на открытых водоемах.</p>

	на лето по плаванию.		тестов. Игры по интересам. 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	ьных упражнений и тестов.	
--	----------------------	--	--	--	---	------------------------------	--

