*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету « Физическая культура»**

**основного общего образования**

**для 6 класса**

**на 2021 - 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик(и):

Гришина Елена Леонидовна, учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Основной целью программы -*** являетсяформирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели в 6 классе обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

* *Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;*
* *Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;*
* *Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;*
* *Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;*
* *Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;*
* *Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;*
* *Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;*
* *Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана, судьи;*
* *Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;*
* *Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;*
* *Содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции.*

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,**духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,**мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно
* полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

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

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

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

**Предметные результаты:**

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

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

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная часть** обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Она включает дополнительные часы по разделам программы по усмотрению учителя (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры). При этом вариативная часть дополняет основные разделы программного материала базовой части: 5-6 класс – легкая атлетика (кроссовая подготовка), спортивные игры, лыжная подготовка.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

**Нормативы ГТО для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов*** |
| ***1*** | ***Основы теоретических знаний*** | ***По ходу занятий в течение учебного года*** |
| ***2*** | ***Легкая атлетика*** | ***33 часа*** |
| ***3*** | ***Спортивные игры*** |  |
|  | ***Баскетбол*** | ***12 часов*** |
| ***Волейбол*** | ***24 часа*** |
| ***4*** | ***Гимнастика*** | ***12 часов*** |
| ***5*** | ***Лыжная подготовка*** | ***24 часа*** |
| ***Итого*** | | ***105 часов*** |

**Тематическое планирование для обучающихся 6 класса (105 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | **Тема урока.** | | **Решаемые задачи**  **урока.** | | | | **Планируемые результаты** | | | | | |
| **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | | **Личностные**  **результаты** | | **Универсальные учебные действия**  **- регулятивные**  **- познавательные**  **- коммуникативные** |
| 1 |  | Основы знаний:  Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.  Инструктаж по охране труда. | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | | | | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 |  | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | | Описывать технику стартового разгона. | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 |  |
| 4 |  | Высокий старт  Финальное усилие. Эстафеты. | | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии).  Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге с высокого старта | | Знать технику выполнения высокого старта | | Описывать технику бега с высокого старта | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 5 |  |
| 6 |  | Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростной выносливости | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | | | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 7 |  |
| 8 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | | | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 9 |  | Метание мяча на дальность с разбега  . | | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | | | Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча | | Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. | | Описывать технику метания мяча на дальность с разбега | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 10 |  |
| 11 |  | Прыжки.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). | | | Как развиваются физические качества быстрота и сила | | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | | Описывать технику прыжковых упражнений | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 12 |  | Прыжок в длину с места. | | Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. | | | Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега | | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | | | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 14-15 |  | Строевые упражнения.  Перестроение из колонны по одному в 2. | | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | | | Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.  Комбинации из основных элементовакробатики. | | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | **Р**.:включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |
| 16-17 |  | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. | | Строевые упражнения.  Построения и перестроения  Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра. | | | Описывать технику упражнений с предметами. | | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | | **Р**.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 18-19 |  | Развитие гибкости  Совершенствование упражнений в висах и упорах | | Упражнение с утяжелением  Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | | | Разучить технику работы с мячом, обручем. | | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | | **Р**.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  **П**.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.  **К.:** взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 20-21 |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении  Развитие скоростно-силовых способностей. | | Упражнения в висе и упорах.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении  Ходьба с различной амплитудой движений. | | | Техника выполнения кувырков вперед и назад | | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | | Осваивать технику акробатических упражнений | | **Р**.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 22-23 |  | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эс­тафетах с гимнастической скакалкой и набивными мя­чами. | | | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 24 |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | | Гимнастическая полоса препятствий | | | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | **Р**.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь  **П**.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами  **К**.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| **Баскетбол (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 25-26 |  | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.  Ведение мяча. | | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | | развитие физических качеств на уроках баскетбола | | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |
| 27 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | | | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | |  | | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
| 28-29 |  |
| 30 |  | Бросок мяча  Тактика свободного нападения | | Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану» | | | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: запоминать технику игровых действий.  **К.**: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. |
| 31-32 |  |
| 33-34 |  | Вырывание и выбивание мяча. | | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра | | | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | | Знать физические качества и принципы их развития | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | | **Р**.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 35 |  | Нападение быстрым прорывом.  Взаимодействие двух игроков | | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | | | Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками. |
| 36 |  |
| **Волейбол (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 37 |  | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | | | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 38 |  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 39 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 40 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 41 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 42 |  | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | | | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 43 |  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | | | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 44 |  | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | | | | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 45 |  | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | | | | Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | | Осуществлять судейство игры. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 46 |  | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | | | | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 47 |  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | | | | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 48 |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | | | | Гимнастическая полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | | | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | **Р**.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь  **П**.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами  **К**.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 |  | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | | | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | | | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 50 |  | | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | | | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 51-52 |  | | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | | | Бесшажный одновременный ход.Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 53-54 |  | | Техника бесшажного одновременного хода . | | | Одновременный бесшажный ход.  Техника выполнения | Как правилно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода . | | | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 55-56 |  | | Преодоление препятствий произвольным способом | | | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 57-58 |  | | Прохождение дистанции до 3 км | | | Подъем елочкой на склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 59-60 |  | | Лыжные гонки на 1 км | | | Подъем елочкой на склоне 45˚  Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | | | Научиться выполнять торможение плугом. | | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 61-62 |  | | Подвижные игры на лыжах | | | Торможение плугом, подъем елочкой.  Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 63-64 |  | | Встречная эстафета без палок | | | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 65-66 |  | | Круговая эстафета до 150 м | | | Техника торможения плугом, спуск. | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | | | Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 67 |  | | Преодоление препятствий произвольным способом | | | Техника лыжных ходов. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 68 |  | | Прохождение дистанции до 3 км | | | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника лыжных ходов. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 69 |  | | Лыжные гонки на 1 км | | | Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | | | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности. |
| 70 |  | | Подвижные игры на лыжах | | | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | | | Научиться выполнять поворот плугом. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 71 |  | | Встречная эстафета без палок | | | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . | Поворот плугом. | | | Научиться выполнять поворот плугом. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 72 |  | | Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками | | | Эстафета, техника лыжного хода. | Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м. | | | Научиться выполнять эстафету по этапам. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры. Волейбол (12 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 73 |  | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 74 |  | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 75 |  | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 76 |  | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 77 |  | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 78 |  | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 79 |  | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 80-81 |  | | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | | Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | | | Осуществлять судейство игры. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 82-83 |  | | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 84 |  | | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Легкая атлетика (21 час)** | | | | | | | | | | | | | |
| 85 |  | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 86 |  | | Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростной выносливости | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 87 |  | | Совершенствование техники метания теннисного мяча. | | Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. | | Метание. | | Научиться метанию теннисного мяча. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 88 |  | | Старт с опорой на одну руку.  Контрольное упражнение – метание тенниного мяча. | | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.  . | | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 89 |  | | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | | Разгон. Выносливость. Бег. | | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 90 |  | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | | Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку. | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 91 |  | | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. | | Бег 60 м. на результат.  Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат.  Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 92 |  | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 93 |  | | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | | Метание мяча на дальность с разбега. | | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | | Научиться метанию мяча на дальность. | | | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 94 |  | | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | | Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения. | | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 95 |  | | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. | | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | | | Описывать технику метания мяча разными способами. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 96 |  | | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. | | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки | | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 97 |  | | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | | Эстафетный бег..  Кроссовая подготовка | | . Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 98 |  | | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | | Метание мяча. Бег на выносливость | | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | | | Описывать технику метания мяча разными способами.. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
| 99 |  | | КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | | Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. | | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 100 |  | | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | | Научиться встречной эстафете с палочкой. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 101 |  | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | | | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. |
| 102 |  | | Длительный бег Развитие выносливости.  Развитие силовой выносливости. | | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | | Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). | | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 103 |  | | Развитие выносливости | | ОРУ, специальные беговые упражнения, бег с препятствиями, бег до 8 минут | | Выносливость | | Научиться бегать на длинные дистанции | | | Описывать технику длительного бега | Р: включать занятия легкой атлетикой в организацию активного отдыха  П: применять для развития физических качеств  К: взаимодействовать со сверстниками |
| 104 |  | | Тестирование физических качеств | | Развитие двигательных качеств ,бег 60 м., челночный бег 3 по 10 м., прыжки в длину с места, бег 1000 метров | | Двигательные качества | | Научиться развивать физические качества | | |  |  |
| 105 |  | | Подведение итогов. | |  | |  | |  | | |  |  |