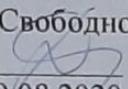
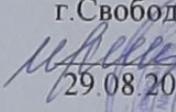


муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО
на заседании МО педагогов
физико-математических и
практико-ориентированных
дисциплин
протокол №1
от 29.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР МОАУ СОШ №11
г.Свободного
 Г. П. Рыжкова
29.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОАУ СОШ №11
г.Свободного
 М. С. Киреева
29.08.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 6 «А» классов

Разработал:
учитель физической культуры
Гогин П.И.

2020/2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 6 класс.

Название курса	Физическая культура
Составитель	Гогин Павел Иванович
Класс	6
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3
Цель курса	<p>Цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся; • к физическому самосовершенствованию; • формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; • формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии; • обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях; • развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации. • Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи: • Совершенствовать методику преподавания физической культуры; • Формировать у учащихся потребность к систематическим занятиям физической культурой; • Увеличивать объём двигательной активности; • Повышать конкурентоспособность ученика; • Улучшать материальную базу.
Автор учебника	Предметная линия учебников «Сферы» 5-9 классы. Авторы Л.Н.Сухорукова, В.С.Кучменко. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2014
Требования к результатам освоения дисциплины	<p>Учащиеся должны научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды

в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основные образовательные технологии	Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как педагогика сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, игровые технологии, проблемное обучение, групповые технологии
Формы контроля	Текущий, фронтальный, индивидуальный (сдача нормативов, зачетов, тестирование), итоговая промежуточная аттестация

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документах

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10), зарегистрированные Минюстом России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;

Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

Учебный план МОАУ СОШ №11 г.Свободного на 2020/2021 учебный год

2.Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом

На изучение физической культуры в 6 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебных недель).

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективногo взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

5. Основная форма организации учебного процесса – урок:

- с образовательно-познавательной направленностью,
- с образовательно-предметной направленностью,
- с образовательно-тренировочной направленностью.

6. Основные виды учебной деятельности.

Легкая атлетика:

- Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием;
- Описывать технику прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

Кроссовая подготовка:

- Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.

Гимнастика:

- Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями

Спортивные игры:

- выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	57
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	– Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	Вариативная часть	45
	Баскетбол	27
	Волейбол	18
	ИТОГО:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Вид контроля	Формы контроля	Вид учебной деятельности	Универсальная учебная деятельность	
1	2	3	4	5	6	7	
Легкая атлетика (10 часов)							
1.	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега			Текущий	Фронтальный опрос	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
2.	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
3.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		
4.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы		

5.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге			Фронтальный, индивидуальный зачет	Фиксирование результатов		
6.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину			Текущий	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p> <p>П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
7.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания			Текущий	Корректировка техники метания и разбега		
8.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках			Зачет, тестирование	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок		
9.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании			Текущий	Корректировка техники метания и разбега		

10.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости			Зачет, тестирование М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин	Корректировка техники бега	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Кроссовая подготовка (10 часов)							
11.	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко
12.	Равномерный бег (13 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

13.	Равномерный бег (14 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
14	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
15	Равномерный бег (16 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
16	Равномерный бег (16 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта».			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
17	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лепта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
18	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта».			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
19	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта».			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

20	Бег (2000 м). Развитие выносливости			Текущий М.: 10,30 мин; д.: 14,00	Корректировка техники бега и тактики игры		достижения результата.
Гимнастика (18 ч)							
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные -целеполагание</u> - формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные-обще учебные</u> – использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные – инициативное сотрудничество</u> – ставить вопросы и обращаться за помощью.
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<u>Регулятивные -целеполагание</u> - формулировать и удерживать учебную задачу. <u>Познавательные-обще учебные</u> – использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные – инициативное сотрудничество</u> – ставить вопросы и обращаться за помощью.
23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.			Текущий	Корректировка техники выполнения		

24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей			Сдача норм без учета времени, выполнения бега и ходьбы без остановки	Корректировка техники выполнения		
26	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей			Оценка техники выполнения висов.	Корректировка техники выполнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные -целенаправление - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные-общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
27	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
28	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
29	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на			Текущий	Корректировка техники выполнения и		

	гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей				тактики игры	упражнениями	
30	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные -целенаправление - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные-обще учебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные – инициативное сотрудничество – ставить вопросы и обращаться за помощью.
31	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей			Текущий	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
32	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей			Оценка техники выполнения опорного прыжка	Корректировка техники выполнения и тактики игры		
33	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные -целенаправление - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила; преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные -обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать
34	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		

35	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	процесс и результаты деятельности. <u>Коммуникативные</u> – <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль; <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью.
36	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
37	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка выполнения команд и тактики игры		
38	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстоянии. Развитие координационных способностей			Оценка техники выполнения кувырков, Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м	Корректировка выполнения команд и тактики игры	Различать и выполнять строевые команды .Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	
Спортивные игры (45 ч)							
39	Волейбол 18 часов Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками			Текущий	Корректировка техники движений	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила	<u>Регулятивные</u> – <i>целеполагание</i> – преобразовывать

	в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности					поведения и предупреждения травматизма во время занятий; выполнять технические приемы.	познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные – общеучебные</u> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные – взаимодействие</u> – строить понятные для партнера высказывания.
40	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни			Текущий	Корректировка техники движений		
41	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Корректировка техники движений	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<u>Регулятивные – целеполагание</u> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные – общеучебные</u> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.
42	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам			Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<u>Коммуникативные – взаимодействие</u> – строить понятные для партнера высказывания.
43	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне,			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		

	через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам						
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
45	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
46	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<u>Регулятивные</u> – целенаправленные – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общие учебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры.	<u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.

48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Корректировка техники исполнения		
49	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.
50	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		<u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
51	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	

52	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
53	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
54	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Оценка техники нижней прямой подачи	Корректировка техники исполнения		<u>Регулятивные</u> – целенаправленные – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общие учебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.

55	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники исполнения	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Коммуникативные</u> – <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания.
56	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам			Текущий	Корректировка техники исполнения		
57	Баскетбол 27часов Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание			Текущий	Корректировка техники исполнения		

	приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол						
58	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			Оценка техники ведения мяча на месте	Корректировка техники движений и тактики игры		
59	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
60	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения,			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить	<u>Регулятивные</u> – целенаправление – преобразовывать познавательную задачу в практическую.

	передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол					подвижные игры	<u>Познавательные</u> – <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания.
61	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
62	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Корректировка техники движений и тактики игры		
63	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритм

64	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
65	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			Оценка техники броска снизу в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
66	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
67	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		

68	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целенаправление – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
69	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
70	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
71	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча			Оценка техники ведения мяча с изменением	Корректировка техники движений и тактики игры		

	в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			м направлен ия			
72	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
73	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
74	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			Оценка техники броска снизу в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
75	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		

	от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей							
76	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.	
77	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры			
78	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры			технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры
79	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.			Оценка техники броска одной	Корректировка техники движений и тактики игры			

	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			рукой от плеча с места			
80	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры	технически грамотно выполнять технические приемы; организовывать и проводить подвижные игры	<u>Регулятивные</u> – целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <u>Познавательные</u> – общеучебные – самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные</u> – взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.
81	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		
82	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей			Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Корректировка техники движений и тактики игры		
83	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со			Текущий	Корректировка техники движений и тактики игры		

	сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 □ 1). Развитие координационных способностей						
Кроссовая подготовка (8 ч)							
84	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
85	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); техничеки правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
86	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
87	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		
88	Равномерный бег по пересеченный местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		

89	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры		условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
90	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			Текущий	Корректировка техники бега и тактики игры	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	
91	Бег (2000 м). Развитие выносливости			М.: 10,30 мин; д.: 14,00	Корректировка техники бега и тактики игры		
Легкая атлетика (11ч)							
92	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге			Текущий	Корректировка техники бега, ходьбы	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую

93	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			Текущий	Корректировка техники бега	упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
94	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			Текущий	Корректировка техники бега		
95	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники бега		
96	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			Текущий	Корректировка техники бега		
97	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств			М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с	Корректировка техники бега	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,

98	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту			Текущий	Корректировка шагов разбега,	правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
99	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча			Текущий	Корректировка шагов разбега		
100	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Текущий	Корректировка шагов разбега	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять легкоатлетические упражнения;	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач.
101	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			Текущий	Корректировка техники бега Корректировка техники метания и разбега	легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
102	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			Текущий	Корректировка техники бега Корректировка техники метания и разбега		

