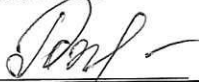


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №64

Приложение к Основной образовательной программе  
основного общего образования МБОУ СОШ №64

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО Протокол №1 от «30» августа 2017 г. Председатель МО Т.А. Гуторова	<b>Согласовано</b> на заседании НМС Протокол №1 от «31» августа 2017 г. Зам. директора по НМР А.Ю. Рожкова 	<b>Утверждено</b> Директор МБОУ СОШ №64 Г.И. Разенкамид от «30» августа 2017 г. 
---	--	---

### Рабочая программа по физической культуре

<b>Класс</b>	<b>6 а, б, в, г, д</b>
<b>Количество часов в год</b>	<b>102</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>3</b>
<b>Количество контрольных работ в год</b>	<b>2</b>
<b>Количество самостоятельных работ в год</b>	

**ФИО учителя: Трускова М.А.**

**Уровень: базовый**

**2017-2018 учебный год**

# **I. Планируемые предметные результаты**

## **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Планируемые 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 определять понятия, выстраивать логическое рассуждение, ставить и решать проблемы, делать вывод;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- 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.

## Планируемые 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 осознанного, уважительного 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;
- 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.

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских

игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая Подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в

технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Гандбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема раздела	Количество часов	Количество контр. работ
1.	В течение учебного года	Основы знаний о физической культуре в процессе уроков		
2.	Сентябрь, май	Легкая атлетика	22	
3.	Сентябрь - май	Футбол	6	
4.	Октябрь – ноябрь	Баскетбол	20	
5.	Ноябрь - декабрь – январь	Волейбол	22	
6.	Январь - февраль – март	Лыжная подготовка	20	
7.	Март - апрель	Гандбол	6	
8.	Апрель	Гимнастика	6	
		<b>Итого:</b>	<b>102</b>	



Приложение

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Формируемые УУД (познавательные, регулятивные, личностные, коммуникативные)	Домашнее задание
	по плану	фактически				
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b> <b>Мини-футбол – 3 часа</b>						
1.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника высокого старта от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров.	Соблюдают правила техники безопасности. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	Техника безопасности § 6 стр. 80, 83, 85, 87, 89. История зарождения легкой атлетики.
2.			Техника высокого старта от 15 до 30 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	§ 6 стр. 77-79
3.			Учет бега на результат на 60 метров. Обучение технике прыжков в длину с 7-9 шагов разбега.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 6 стр. 80-82
4.			Техника прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном и переменном	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействую со	<i>Познавательные:</i> изучать технику легкоатлетических упражнений.	§ 6 стр. 84-85

			темпе до 15 минут.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	
5.			Техника прыжков в длину с 7-9 шагов разбега.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 6 стр. 84-85
6.			Учет техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15 минут.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Сохранять заданную цель	§ 6 стр. 88-89
7.			Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 8-10 метров.  Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.  Игра « Лапта ».	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процесс освоения.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику легкоатлетических упражнений. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 88-89
8.			Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м)  Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	§ 6 стр. 90 ответить на вопросы 1-2
9.			Техника метания мяча с места в цель и на дальность.  Техника метания малого мяча с 4-5	Осваивают технику самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в	§ 6 стр. 90 ответить на вопрос 3

			бросковых шагов на дальность. Игра « Лапта ».	в процесс освоения. Соблюдают правила безопасности.	парах, группах	
10.			Учет техники метания малого мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра « Лапта ».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 18 стр. 169
11.			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 18 стр. 169
12.			Техника ударов по мячу и остановок мяча.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технику ударов по мячу и остановок мяча. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 18 стр. 170-171 ответить на вопросы 1-3
13.			Тактика игры. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивного зала.	Стр. 93 Таблица 11. Контрольные упражнения
14.			Контроль двигательной подготовленности: - подтягивание на перекладине мальчики (кол-во раз); - подтягивание на перекладине мальчики (кол-во раз); - подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.).	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	Стр. 93 Таблица 11. Контрольные упражнения

15.			Контроль двигательной подготовленности: - наклон вперед сидя (см.); - челночный бег 3x10 метров (сек.); - прыжки в длину с места (см.).	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	Интернет-ресурс. История баскетбола. Звезды российского и мирового баскетбола.
<b>Баскетбол – 20 часов</b>						
16.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов без мяча и с мячом. Техника ловли и передачи.	Изучают инструкцию по технике безопасности. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях спортивными играми. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	Техника безопасности. § 15 стр. 158 Защитная стойка
17.			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой ведущей и неведущей рукой.	Изучают инструкцию по технике безопасности. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 15 стр. 159-160
18.			Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с остановкой прыжком и в два шага. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, тройках.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 15 стр. 159-160
19.			Учет техники ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках. Техника ведения мяча по прямой ведущей и неведущей рукой, остановка в два шага, повороты с	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 15 стр. 159-160

			мячом.			
20.			Техника ведения мяча с изменением направления движения и скорости с остановкой в два шага, поворотом с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование уважительного отношения к иному мнению, высказыванию.	§ 15 стр. 159-160
21.			Техника ведения мяча с изменением движения и скорости без сопротивления защитника. Техника бросков мяча с места, максимальное расстояние до корзины 3,60 метров. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности.	<i>Познавательные:</i> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития организма. <i>Регулятивные:</i> владение элементарными основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.	§ 15 стр. 160-162
22.			Техника бросков мяча с места с разных точек. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах	§ 15 стр. 160-162
23.			Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с остановкой прыжком, в два шага. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метров. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 15 стр. 160-162
24.			Учет техники ведения мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять	§ 15 стр. 160-162

			пассивным противодействием.	оценивать.	заданную цель	
25.			Техника бросков мяча в движении после ведения, после ловли с остановкой в два шага. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 15 стр. 162 ответить на вопрос 1
26.			Техника бросков мяча с места с линии штрафного броска, с трехочковой линии. Броски мяча в движении после ведения, после ловли. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 15 стр. 162 ответить на вопрос 2
27.			Техника бросков мяча с места с линии штрафного броска, с трехочковой линии. Броски мяча в движении после ведения, после ловли. Игра в стритбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 15 стр. 162 выполнить задание 1
28.			Учет техники бросков мяча с места, техники бросков мяча в движении после ведения с остановкой в два шага. Игра по правилам мини-баскетбола.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 15 стр. 162 выполнить задание 1
29.			Техника индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 15 стр. 162 выполнить задание 2
30.			Техника индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические	§ 15 стр. 162 выполнить

			Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	собственные возможности её решения, формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.	приемы в баскетболе. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	задание 2
31.			Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
32.			Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
33.			Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивного зала.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
34.			Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
35.			Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Интернет-ресурс. Звезды российского и мирового волейбола.
<b>Волейбол – 22 часа</b>						
36.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях	Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при	§ 9 стр. 116-118

			спортивными играми (без записи в журнале по ТБ). Техника стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов, олимпийских чемпионов.	занятиях спортивными играми. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	
37.			Техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 9 стр. 118-119
38.			Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 9 стр. 118-119
39.			Прием и передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, передачи над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания (2:2, 3:2, 3:3).	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 9 стр. 119-120
40.			Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках, во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 9 стр. 119-120
41.			Техника приема и передачи мяча	Взаимодействуют со	<i>Личностные:</i> формирование	§ 9 стр. 119-120



			сверху и снизу на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	
42.			Техника приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячом в парах, тройках.	§ 9 стр. 119-120
43.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий. Соблюдают правила безопасности	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 9 стр. 119-120
44.			Учет техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах вдоль сетки и через сетку.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий. Соблюдают правила безопасности	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 9 стр. 119-120
45.			Техника нижней прямой подачи, технике нижней боковой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игры и игровые задания (2:2, 3:2, 3:3).	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Применяют правила подбора одежды для занятий. Соблюдают правила безопасности	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 9 стр. 120-121
46.			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации	Выполняют контрольные тесты.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель	§ 9 стр. 120-121

47.			Техника нижней прямой подачи, технике нижней боковой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> владение элементарными основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.	§ 9 стр. 120-121
48.			Техника верхней прямой подачи, технике нижней боковой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 16 стр. 162-163
49.			Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 16 стр. 162-163
50.			Техника верхней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технические приемы в волейболе.	§ 16 стр. 164 ответить на вопрос 1
51.			Учет техники нижней прямой, нижней боковой, верхней подачи мяча через сетку.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в баскетболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 16 стр. 164 ответить на вопрос 2
52.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самоконтроля, самооценки,	Интернет-ресурс. Техника прямого нападающего удара

					принятия решения.	
53.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют судейство игры.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	Интернет-ресурс. Техника прямого нападающего удара
54.			Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осуществляют судейство игры.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	Интернет-ресурс. Техника прямого нападающего удара
55.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0) Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Регулятивные:</i> формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности способности адекватно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
56.			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0) Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику игровых действий	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать тактические приемы в волейболе.	Интернет-ресурс. Правила игры и жесты судей
57.			Учет техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты технических приемов в волейболе. Измеряют результаты, помогают их оценивать.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	Интернет-ресурс. История лыжного спорта.
<b>Лыжные гонки – 20 часов</b>						
58.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях	Изучают правила техники безопасности при занятиях	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при	Техника безопасности

			лыжными гонками. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	лыжами. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.	занятиях лыжными гонками. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	
59.			Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	Описывают технику освоенных лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	Интернет-ресурс. История лыжного спорта.
60.			Техника попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Техника подъема «полуелочкой», торможение «плугом»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	Интернет-ресурс. Лучшие спортсмены российского спорта.
61.			Техника одновременного двухшажного хода Техника подъема «полуелочкой», торможение «плугом» Прохождение дистанции до 2 км.	Описывают технику освоенных лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технику лыжных ходов. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	Интернет-ресурс. Лучшие спортсмены мирового спорта.
62.			Техника одновременного двухшажного хода Техника подъема «полуелочкой», торможение «плугом» Прохождение дистанции до 2 км.	Описывают технику освоенных лыжных ходов. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 19 стр. 172
63.			Техника одновременного двухшажного хода Техника подъема «елочкой», торможение и поворот упором Прохождение дистанции до 2 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять	§ 19 стр. 172

					заданную цель	
64.			Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъема «елочкой», торможение и поворот упором Прохождение дистанции до 2 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику лыжных ходов. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 19 стр. 173
65.			Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъема «елочкой», торможение и поворот упором Прохождение дистанции до 2 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	§ 19 стр. 173
66.			Техника одновременного бесшажного хода. Техника подъема «елочкой», торможение и поворот упором. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах	§ 19 стр. 174
67.			Техника одновременного бесшажного хода. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок»	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 19 стр. 174
68.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». Игра «С горки на горку».	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, владение основами самоконтроля, самооценки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 1
69.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игры: «Остановка рывком»,	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её	<i>Познавательные:</i> изучать технику лыжных ходов. <i>Личностные:</i> достижения	§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 1

			«Эстафета с передачей палок». Игра «С горки на горку».	решения, владение основами самоконтроля, самооценки.	лично значимых результатов в физическом совершенстве.	
70.			Учет техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 2
71.			Учет техники подъема «елочкой», торможение и поворот упором. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции до 3 км.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 2
72.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3,5 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	<i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 3
73.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3,5 км	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.		§ 19 стр. 175 ответить на вопрос 3
74.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3,5 км	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 19 стр. 175 задание 1
75.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3,5 км	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель.	§ 19 стр. 175 задание 1
76.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на	<i>Познавательные:</i> рассказывать и выполнять технику лыжных	§ 19 стр. 175 задание 2

			Прохождение дистанции 3,5 км	лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	ходов.	
77.			Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3,5 км	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов.	<i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Интернет-ресурс. История гандбола.
<b>Гандбол – 6 часов</b>						
78.			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.	<i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 17 стр. 164-165
79.			Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> изучать технику ловли и передачи, ведения мяча.	§ 17 стр. 164-165
80.			Техника ведения мяча на месте, в движении ведущей и неведущей рукой	Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Познавательные:</i> изучать технические приемы с мячом. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 17 стр. 166-167
81.			Техника бросков мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться в пространстве, на территории спортивного зала, знать стороны и разметку игровых площадок.	§ 17 стр. 166-167
82.			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в	<i>Коммуникативные:</i> уметь устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в парах, группах.	§ 17 стр. 168 ответить на вопросы 1-3

				процессе игровой деятельности.		
83.			Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Интернет-ресурс. История зарождения и виды гимнастики.
<b>Гимнастика – 6 часов</b>						
84.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с предметами. Мальчики: с набивным или большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях гимнастикой. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 7 стр. 97-98
85.			ОРУ с предметами. Техника опорных прыжков через козла	Описывают технику общеразвивающих и гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	§ 7 стр. 99-101
86.			ОРУ с предметами. Техника опорных прыжков через козла	Описывают технику общеразвивающих и гимнастических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 7 стр. 99-101
87.			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые приемы. Четко выполняют строевые приемы.	<i>Познавательные:</i> изучать технику акробатических упражнений. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	§ 7 стр. 105-108



					мысли.	
88.			Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 7 стр. 105-108
89.			Техника лазанья по канату, гимнастической лестнице, подтягивания.	Используют данные упражнения для развития гибкости.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Сохранять заданную цель.	§ 7 стр. 101-103
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b> <b>Мини-футбол – 3 часа</b>						
90.			Техника прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс по пересеченной местности до 15 минут. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Познавательные:</i> рассказывать о технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 77-78
91.			Техника прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс по пересеченной местности до 15 минут. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по заданному образцу, правилу, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и понимать речь других	§ 6 стр. 79
92.			Техника прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Кросс по пересеченной местности до 15 минут. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохраняя заданную цель.	§ 6 стр. 79

				Контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
93.			Учет техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в мини-футбол. Игра «Лапта».	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	§ 6 стр. 79
94.			Техника прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	<i>Личностные:</i> формирование умения проявлять дисциплинированность, чувство товарищества, ответственности, поддержки, радости за близкого.	§ 6 стр. 79
95.			Техника прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Сохранять заданную цель	§ 6 стр. 79-50
96.			Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила техники безопасности.	<i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику легкоатлетических упражнений. <i>Личностные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность.	§ 6 стр. 79-50
97.			Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Игра «Лапта».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	§ 6 стр. 88-89

				техники безопасности.	мысли.	
98.			Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации	Выполняют контрольные тесты.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель	Стр. 93 Таблица 11. Контрольные упражнения
99.			Контроль двигательной подготовленности: - подтягивание на высокой перекладине мальчики (кол-во раз); - подтягивание на низкой перекладине девочки (кол-во раз); - подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.). Игра в мини-футбол.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель	Стр. 93 Таблица 11. Контрольные упражнения
100.			Контроль двигательной подготовленности: - наклон вперед сидя (см.); - челночный бег 3x10 метров (сек.); - прыжки в длину с места (см.). Игра в мини-футбол.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Измеряют результаты, помогают их оценивать	<i>Познавательные:</i> выполнять контрольные упражнения.	§ 18 стр. 169-170
101.			Техника ударов по мячу и остановок. Игра в мини-футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Осуществляют судейство игры	<i>Познавательные:</i> изучать технику ударов по мячу и остановок мяча. <i>Личностные:</i> достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	§ 18 стр. 170
102.			Тактика игры. Игра в мини-футбол	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Осуществляют судейство игры.	<i>Коммуникативные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстникам по команде. <i>Познавательные:</i> правильно ориентироваться на территории спортивной площадки.	Регистрация на сайте ВФСК ГТО



