Дерновая Наталья Анатольевна

МБОУ СОШ № 2 г.Пыть-Ях, ХМАО – Югр

Учитель физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**обучения учащихся физической культуре в 6-х классах**

**по учебно-методическому комплекту под редакцией А. П. Матвеева**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Данная программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

**Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*В области познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

- знакомство с традициями и национальными играми коренного населения ХМАО

*В области нравственной культуры:*- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры*: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики*: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры*: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры*:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр народов Ханты.

***Метапредметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного ( отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры*:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры*:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры*:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры*:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры*:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры*:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры*:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры*:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры*:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры*:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**6 класс (105 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Знакомство с играми коренного населения Ханты - Мансийского автономного округа.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой (4часа)**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика (20 часов)***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры***

***Баскетбол (20 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол (20 часов)*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

***Футбол (9 часов)*** Ведение, передачи и остановка мяча. Удары по мячу ногой, головой без прыжка и с прыжка. Действия игроков в защите, нападении и действия вратаря.

***Лыжные гонки (18 часов)*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, элементов акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| **2** | Легкая атлетика | 20 |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| **4** | Баскетбол | 20 |
| **5** | Волейбол | 20 |
| **6** | Лыжные гонки | 18 |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **35** |
| **Итого** | | **105** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЧЕТВЕРТЬ*** | ***НЕДЕЛЯ*** | ***УРОКИ*** | ***ТЕМЫ*** | ***КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ*** |
| **1**  **(27 уроков)** | **1-9**  ***(1.09 – 31.10)*** | **1 - 27** | **Легкая атлетика** | ***10 часов*** |
| **Футбол** | ***5 часов*** |
| **Баскетбол** | ***12 часов*** |
| **2**  **(21 урок)** | **10-16**  ***(09.11 – 27.12)*** | **28 – 48** | **Баскетбол** | ***8 часов*** |
| **Гимнастика** | ***13 часов*** |
| **3**  **(30 уроков)** | **17-26**  ***(11.01 – 19.03)*** | **49 – 78** | **Гимнастика** | ***5 часов*** |
| **Лыжная подготовка** | ***18 часов*** |
| **Волейбол** | ***7 часов*** |
| **4**  **(27 уроков)** | **27-35**  ***(28.03 – 31.05)*** | **79 – 105** | **Волейбол** | ***13 часов*** |
| **Футбол** | ***4 часа*** |
| **Легкая атлетика** | ***10 часов*** |

**Учебные нормативы**

**для учащихся 6-х классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Норматив** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1. | Бег 60 м | **«5»** - 9,8 с  **«4»** - 10,6 с  **«3»** - 11,4 с | **«5»** - 10,3 с  **«4»** - 10,8 с  **«3»** - 11,7 с |
| 2. | Метание мяча на дальность | **«5»** - 36 м  **«4»** - 29 м  **«3»** - 21 м | **«5»** - 23 м  **«4»** - 18 м  **«3»** - 15 м |
| 3. | Прыжки в высоту | **«5»** - 115 см  **«4»** - 105 см  **«3»** - 85 см | **«5»** - 100 см  **«4»** - 85 см  **«3»** - 75 см |
| 4. | Прыжки в длину | **«5»** - 360 см  **«4»** - 330 см  **«3»** - 270 см | **«5»** - 310 см  **«4»** - 280 см  **«3»** - 230 см |
| 5. | Челночный бег  4х10 м | **«5»** - 9,8  **«4»** - 10,3  **«3»** - 10,8 | **«5»** - 10,0  **«4»** - 10,5  **«3»** - 11,0 |
| 6. | Бег 1500 м | **«5»** - 7,00  **«4»** - 7,50  **«3»** - 8,10 | **«5»** - 7,30  **«4»** - 8,20  **«3»** - 9,00 |
| 7. | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке | **«5»** -15  **«4»** - 11  **«3»** - 8 | **«5»** - 13  **«4»** - 9  **«3»** - 6 |

**Оперативные оценки для учащихся 6-х классов**

**по соревнованиям «Президентские состязания»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Тест** | **Юноши** | **Девушки** |
| 1. | Силовые упражнения  Д – отжимания  Ю - подтягивания | **«5»** - 7 и более  **«4»** - 5  **«3»** - 3 | **«5»** -19 и более  **«4»** -10- 18  **«3»** - 5 – 9 |
| 2. | Прыжок в длину с места.  (см) | **«5»** - 181 и более  **«4»** - 151 – 180  **«3»** - 126 -150 | **«5»** - 171 и более  **«4»** - 142 – 170  **«3»** - 116 –141 |
| 3. | Поднимание туловища  (за 30сек) | **«5»** - 31 и более  **«4»** - 19 - 30  **«3»** - 12 – 18 | **«5»** - 28 и более  **«4»** - 18 – 27  **«3»** - 11 – 17 |
| 4. | Бег 30 м  (сек) | **«5»** - 5,0 и менее  **«4»** - 5,1 – 5,6  **«3»** - 5,7 – 6,1 | **«5»** - 5,1 и менее  **«4»** - 5,2 – 5,8  **«3»** - 5,9 – 6,2 |
| 5. | Наклон туловища вперед (см) | **«5»** - 12 и более  **«4»** - 7 – 11  **«3»** - 4 - 6 | **«5»** - 15 и более  **«4»** - 8 – 14  **«3»** - 4 – 7 |
| 6. | Бег 1000 м  (мин) | **«5»** - 4.17 и менее  **«4»** - 4.18 – 5.10  **«3»** - 5.11 – 6.10 | **«5»** - 5.00 и менее  **«4»** - 5.01 – 6.11  **«3»** - 6.12 – 7.10 |

***Гимнастика***

Оценка техники выполнения освоенных элементов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| *Выполненная комбинация* | *9-10 баллов* | *7-8 баллов* | *5-6 баллов* |

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока по акробатике**

**для мальчиков.**

**(6 класс)**

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью…………….**3,0 балла**
2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках**1,5 балла**
3. Перекатом вперед в упор присев…………………………………………………….…**1,5 балла**
4. Кувырок назад в упор присев……………………………………………………….......**2,0 балла**
5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь………………………………….……....**2,0 балла**

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока по акробатике**

**для девочек.**

1. **класс)**
2. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх………….………….……………..**2,0 балла**
3. Опуститься в «мост»………………………………………………………………….…**3,5 балла**
4. Лечь и стойка на лопатках………………………………………………………………**2,0 балла**
5. Перекат вперед в упор присев и прыжок, прогибаясь ноги врозь………………… **2,5 балла**

**Комбинация для контрольного урока**

**для девочек (6 класс).**

**(бревно - № 2)**

И.п. – стоя продольно на бревне.

1. Выпад влево, правую в сторону на носок……………………………………………..…**1,0 балл**
2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны…………………….**1,0 балл**
3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках……………………………………………………………….**1,0 балл**
4. Полуприседая, опуская руки вниз, поворот кругом…………….……………………..**1,5 балла**
5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой…………………………………………....**0,5 балла**
6. Выпад правой, руки в стороны……………………………………………………….…**0,5 балла**
7. С поворотом налево, приставляя левую, старт «пловца»………………………………**1,0 балл**
8. Соскок прогибаясь………………………………………………………………..……..**2,5 балла**

**Комбинация для контрольного урока**

**для мальчиков.**

**(перекладина)**

**(6 класс)**

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор……………………….……………………………………………………………..**3,0 балла**
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом)…………………………………..**1,5 балла**
3. Перемах левой в упор сзади………………………………………….……………......**1,5 балла**
4. Поворот налево кругом в упор…………………………………………………….….**2,0 балла**
5. Махом назад соскок……………………………………………………………………**2,0 балла**

**Комбинация для контрольного урока**

**для мальчиков.**

**(брусья)**

**(6 класс)**

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом………………………………………………………………….………..**2,0 балла**
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь………………………………………………….….**2,0 балла**
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях……………….…………………..**2,0 балла**
4. Перемах внутрь и мах назад …………………………………………………………….**2,0 балла**
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев…………………………………….**2,0 балла**

**Комбинация для контрольного урока**

**для девочек (6 класс).**

**(брусья)**

1. Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж……………………………………………….………………………………………..**1,0 балла**
2. Перемах правой в упор ноги врозь………………………………………………….….**1,5 балла**
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху)…………………………………..………**2,0 балла**
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж………………………………………………………………………………………….**1,0 балл**
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис………………………………………………………………………………………...**2,0 балла**
6. Размахивание изгибами и соскок махом………………………………..….………….**2,5 балла**

Оценка техники выполнения освоенных элементов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| *Выполненная комбинация* | *9-10 баллов* | *7-8 баллов* | *5-6 баллов* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **УУД** | **Личностные результаты** | **Домашнее задание** | **Планируемые сроки** | **Фактические даты** | | |
| 6 а | 6 б | 6 в |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. | Составить комплекс УГГ. | 01.09-05.09 |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика | Стартовый разгон. | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Усвоить специальные беговые упражнения. | Дополнить комплекс УГГ. | 01.09-05.09 |  |  |  |
| 3 | Футбол | Инструктаж по ТБ. Удары по мячу ногой. | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках футбол | Уметь правильно выполнять удары по мячу ногой | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Усвоить правила поведения на уроках по футболу | Ознакомиться с правилами игры в футбол | 01.09-05.09 |  |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | Высокий старт, финишное ускорение. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. | Выполнить прыжки через скакалку (3\*100 раз) | 07.09-12.09 |  |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Усвоить бег с ускорением. | Выполнить прыжки через скакалку (3\*100 раз) | 07.09-12.09 |  |  |  |
| 6 | Футбол | Удары по мячу головой. Первоначальное обучение. | Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. | Уметь правильно выполнять удары по мячу головой | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Освоить технику ведения мяча. | Ознакомиться с действиями защитника | 07.09-12.09 |  |  |  |
| 7 | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения, финишное ускорение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Овладеть бегом по прямой. | Выполнить прыжки через скакалку (3\*100 раз) | 14.09-19.09 |  |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | Специальные прыжковые упражнения | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | Подготовить серию упр. на развитие силы отталкивания нижних конечностей. | 14.09-19.09 |  |  |  |
| 9 | Футбол | Остановка мяча. Углубленное разучивание. | Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. | Уметь правильно выполнять остановку мяча | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техническими действиями. | Ознакомиться с действиями нападающего | 14.09-19.09 |  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. | Повторить серию упр. на развитие силы отталкивания нижних конечностей | 21.09-26.09 |  |  |  |
| 11 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | Выполнить прыжки в длину с места. | 21.09-26.09 |  |  |  |
| 12 | Футбол | Ведение мяча*.* Углубленное разучивание | Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. | Уметь правильно выполнять ведение мяча | Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техническими действиями. | Ознакомиться с правилами судейства | 21.09-26.09 |  |  |  |
| 13 | Легкая атлетика | Метание мяча | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | Выполнить прыжки в длину с места. | 28.09-03.10 |  |  |  |
| 14 | Легкая атлетика | Метание мяча | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью | Овладеть техникой метания. | Выполнить прыжки в длину с места. | 28.09-03.10 |  |  |  |
| 15 | Футбол | Обманные движения. | Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. | Уметь правильно выполнять обманные движения | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техническими действиями. | Составить презентацию о любимой футбольной команде | 28.09-03.10 |  |  |  |
| 16 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Передвижение, остановки прыжком. | Инструктаж по ТБ. Передвижение, остановки прыжком. Подвижные игры | Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу.  Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком.  Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом.  Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча. | Владение мячом. | 05.10-10.10 |  |  |  |
| 17 | Баскетбол | Повторение пройденных элементов баскетбола | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча. | Владение мячом. | 05.10-10.10 |  |  |  |
| 18 | Баскетбол | Передачи мяча. Эстафеты | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодейст- вие – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | Владение мячом. | 05.10-10.10 |  |  |  |
| 19 | Баскетбол | Ведение и передача мяча | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодейст- вие – задавать вопросы, формулировать свою позицию | Овладеть техническими действиями. | Владение мячом. | 12.10-17.10 |  |  |  |
| 20 | Баскетбол | Передачи мяча. Развитие ловкости | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. | Владение мячом. | 12.10-17.10 |  |  |  |
| 21 | Баскетбол | Ведение мяча правой и левой рукой | Совершенствовать передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест. Учить ведению мяча правой и левой рукой. Провести эстафеты с ведением мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. | Владение мячом. | 12.10-17.10 |  |  |  |
| 22 | Баскетбол | Броски по кольцу одной рукой с места | Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой Совершенствовать передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Провести эстафеты с ведением мяча. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 19.10-24.10 |  |  |  |
| 23 | Баскетбол | Передачи мяча в тройках | Зачет: передачи мяча в тройках, с последующей сменой мест. Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой Провести эстафеты с ведением мяча. | Уметь выполнять передачи мяча в движении. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения и передачи игрока. | Владение мячом. | 19.10-24.10 |  |  |  |
| 24 | Баскетбол | Ведение мяча бегом правой и левой рукой. | Зачет: ведение мяча бегом правой и левой рукой меняя направление движения.  Бросок мяча с места одной от плеча, повторить остановку в 2 шага по сигналу.  Игры по выбору детей. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Освоить приемы передвижения игрока. | Владение мячом. | 19.10-24.10 |  |  |  |
| 25 | Баскетбол | Броски мяча по кольцу после ведения  (разучивание) | Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой после ведения. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Провести эстафеты с ведением мяча. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 26.10-31.10 |  |  |  |
| 26 | Баскетбол | Броски мяча по кольцу после ведения  (закрепление) | Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой после ведения. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Провести эстафеты с ведением мяча. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 26.10-31.10 |  |  |  |
| 27 | Баскетбол | Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы передачи и передвижения игрока. | Владение мячом. | 26.10-31.10 |  |  |  |
| 28 | Баскетбол | Нападение быстрым прорывом. | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Освоить технические действия игрока на площадке. | Владение мячом. | 09.11-14.11 |  |  |  |
| 29 | Баскетбол | Ведение и передача мяча | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. | Владение мячом | 09.11-14.11 |  |  |  |
| 30 | Баскетбол | Ведение и передача мяча. Игра | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Владение мячом | 09.11-14.11 |  |  |  |
| 31 | Баскетбол | Ведение с броском мяча в кольцо | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | Владение мячом | 16.11-21.11 |  |  |  |
| 32 | Баскетбол | Ведение с броском мяча в кольцо | Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол 4х4 Эстафеты баскетболистов. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 16.11-21.11 |  |  |  |
| 33 | Баскетбол | Подбор мяча. Учебная игра | Совершенствование броска по кольцу с места одной рукой Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты на совершенствование пройденного. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 16.11-21.11 |  |  |  |
| 34 | Баскетбол | Учебная игра | Учебная игра зонная защита 5\*5 Эстафеты с баскетбольными мячами Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 23.11-28.11 |  |  |  |
| 35 | Баскетбол | Учебная игра | Учебная игра зонная защита 5\*5 Эстафеты с баскетбольными мячами Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо после ведения | Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодейст- вие – вести устный диалог по технике выполнения заданий | Освоить приемы бросков по кольцу. | Владение мячом. | 23.11-28.11 |  |  |  |
| 36 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос | Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодейст- вие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед | Подготовить комплекс упр. на развитие гибкости. | 23.11-28.11 |  |  |  |
| 37 | Гимнастика | Строевые упражнения | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражненийИндивидуальный подход | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Освоить технику кувырка в целом | Подготовить комплекс упр. на развитие гибкости. | 30.11-05.12 |  |  |  |
| 38 | Гимнастика | Строевые упражнения | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания | Освоить стойку на лопатках. | Подготовить комплекс упр. на развитие гибкости. | 30.11-05.12 |  |  |  |
| 39 | Гимнастика | Строевые упражнения. ОФП | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить ОРУ без предметов, разученных на уроке. | 30.11-05.12 |  |  |  |
| 40 | Гимнастика | Строевые упражнения. ОФП | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодейст- вие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить ОРУ без предметов, разученных на уроке. | 07.12-12.12 |  |  |  |
| 41 | Гимнастика | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить ОРУ без предметов разученных на уроке. | 07.12-12.12 |  |  |  |
| 42 | Гимнастика | Повторение пройденных элементов акробатики | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить перекаты назад из положения упора присев. | 07.12-12.12 |  |  |  |
| 43 | Гимнастика | Развитие координации и силовой выносливости | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить перекаты назад из положения упора присев. | 14.12-19.12 |  |  |  |
| 44 | Гимнастика | Акробатика. Развитие гибкости. | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить перекаты назад из различных положений. | 14.12-19.12 |  |  |  |
| 45 | Гимнастика | Акробатическая комбинация. | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Осваивать акробатические элементы в целом | Повторить перекаты назад из различных положений. | 14.12-19.12 |  |  |  |
| 46 | Гимнастика | Развитие координационных способностей. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка | Повторить перекаты назад из различных положений. | 21.12-26.12 |  |  |  |
| 47 | Гимнастика | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ | Повторить перекаты назад из различных положений. | 21.12-26.12 |  |  |  |
| 48 | Гимнастика | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение и позицию | Освоение ОРУ | Подскоки на месте с подтягиванием ног к груди. | 21.12-26.12 |  |  |  |
| 49 | Гимнастика | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. | Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодейст- вие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать технику прыжка | Подскоки на месте с подтягиванием ног к груди. | 11.01-16.01 |  |  |  |
| 50 | Гимнастика | Висы и упоры. Упражнения в равновесии | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодейст- вие – формировать собственное мнение и позицию; координировать | Оценивать свои физические качества | Подскоки на месте с подтягиванием ног к груди. | 11.01-16.01 |  |  |  |
| 51 | Гимнастика | Висы и упоры. Упражнения в равновесии | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодейст- вие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | Оценивать свои силовые способности. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. | 11.01-16.01 |  |  |  |
| 52 | Гимнастика | Висы и упоры. Упражнения в равновесии | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. | 18.01-23.01 |  |  |  |
| 53 | Гимнастика | Силовая гимнастика Упражнения для мышц брюшного пресса | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей ействиительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Осознавать целесообразность занятий физической культурой | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. | 18.01-23.01 |  |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | Подготовить комплекс упр. на развитие ВПП. | 18.01-23.01 |  |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Подготовить комплекс упр. на развитие ВПП. | 25.01-30.01 |  |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка | Подъем «елочкой». Игры на лыжах | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Подготовить комплекс упр. на развитие ВПП. | 25.01-30.01 |  |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка | Подъем «елочкой». Игры на лыжах | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Подготовить комплекс упр. на развитие ВПП. | 25.01-30.01 |  |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка | Спуск в высокой стойке. | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Подготовить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 01.02-06.02 |  |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка | Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 01.02-06.02 |  |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом». | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 01.02-06.02 |  |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка | Торможение «плугом». | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 08.02-13.02 |  |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 08.02-13.02 |  |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка | Равномерное передвижение на лыжах | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Подготовить презентацию по теме «Закаливание холодом». | 08.02-13.02 |  |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка | Равномерное передвижение на лыжах | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 15.02-20.02 |  |  |  |
| 65 | Лыжная подготовка | Техника переменного двухшажного хода. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Выполнить комплекс упр. на развитие ВПП с отягощениями | 15.02-20.02 |  |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка | Техника переменного двухшажного хода, равномерное передвижение. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Подготовить игру на лыжах | 15.02-20.02 |  |  |  |
| 67 | Лыжная подготовка | Техника одновременного бесшажного хода, развитие силы. | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Подготовить игру на лыжах | 22.02-27.02 |  |  |  |
| 68 | Лыжная подготовка | Переход с попеременных на одновременные ходы. Эстафета. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Подготовить игру на лыжах | 22.02-27.02 |  |  |  |
| 69 | Лыжная подготовка | Переход с попеременных на одновременные ходы. Эстафета. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Подготовить игру на лыжах | 22.02-27.02 |  |  |  |
| 70 | Лыжная подготовка | Развитие выносливости, равномерное передвижение на лыжах. | Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Подготовить презентацию по теме «Зимние виды спорта». | 29.02-05.03 |  |  |  |
| 71 | Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах. Эстафеты. | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Подготовить презентацию по теме «Зимние виды спорта». | 29.02-05.03 |  |  |  |
| 72 | Волейбол | Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу. | Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу.  Игра в парах. Учебная игра «Снайпер» | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Владение мячом. | 29.02-05.03 |  |  |  |
| 73 | Волейбол | Перемещения, повороты, стойки волейболиста | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Владение мячом. | 07.03-12.03 |  |  |  |
| 74 | Волейбол | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Владение мячом. | 07.03-12.03 |  |  |  |
| 75 | Волейбол | Техника выполнения передачи мяча над собой. | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Владение мячом. | 07.03-12.03 |  |  |  |
| 76 | Волейбол | Техника выполнения нападающего удара | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | Владение мячом. | 14.03-19.03 |  |  |  |
| 77 | Волейбол | Техника выполнения нападающего удара | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Владение мячом. | 14.03-19.03 |  |  |  |
| 78 | Волейбол | Техника выполнения верхней подачи мяча | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Владение мячом. | 14.03-19.03 |  |  |  |
| 79 | Волейбол | Техника выполнения верхней подачи мяча | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Владение мячом. | 28.03-02.04 |  |  |  |
| 80 | Волейбол | Техника выполнения верхней подачи мяча | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Набивание мяча о стену. | 28.03-02.04 |  |  |  |
| 81 | Волейбол | Развитие координационных способностей | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Выполнить прыжки через скакалку(3\*100раз). | 28.03-02.04 |  |  |  |
| 82 | Волейбол | Техника выполнения передачи мяча над собой. | Закрепление техники верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП | 04.04-09.04 |  |  |  |
| 83 | Волейбол | Техника выполнения передачи мяча над собой. | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП | 04.04-09.04 |  |  |  |
| 84 | Волейбол | Техника выполнения нападающего удара с места | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП | 04.04-09.04 |  |  |  |
| 85 | Волейбол | Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП | 11.04-16.04 |  |  |  |
| 86 | Волейбол | Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Подготовить сообщение по теме «Волейбол» | 11.04-16.04 |  |  |  |
| 87 | Волейбол | Прием передачи мяча сверху, работа в парах, подача мяча в определенные зоны. | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | 11.04-16.04 |  |  |  |
| 88 | Волейбол | ОФП. Развитие ловкости. | Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие ВПП | 18.04-23.04 |  |  |  |
| 89 | Волейбол | ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Составить и выполнять комплекс упр. на развитие гибкости | 18.04-23.04 |  |  |  |
| 90 | Волейбол | Учебная игра в волейбол. ОФП. | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Набивание мяча о стену. | 18.04-23.04 |  |  |  |
| 91 | Волейбол | Учебно-тренировочная игра. ОФП. | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, учебная игра | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать ТБ | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Набивание мяча о стену. | 25.04-30.04 |  |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения | Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные –определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. | Составить комплекс УГГ. | 25.04-30.04 |  |  |  |
| 93 | Легкая атлетика | Развитие быстроты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Подготовить сообщение о российских легкоатлетах | 25.04-30.04 |  |  |  |
| 94 | Футбол | Тактика нападения в футболе | Индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. | Уметь оценивать ситуацию и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение различных упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Овладеть техническими действиями. | Выполнить прыжки через скакалку(3\*100раз). | 02.05-07.05 |  |  |  |
| 95 | Легкая атлетика | Стартовое ускорение | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 02.05-07.05 |  |  |  |
| 96 | Легкая атлетика | Техника выполнения низкого старта | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча,, осваивать их самостоятельно. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 02.05-07.05 |  |  |  |
| 97 | Футбол | Тактика нападения в футболе | Индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. | Уметь правильно нападать в футболе. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение различных упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Овладеть техническими действиями. | Выполнить прыжки через скакалку(3\*100раз). | 09.05-14.05 |  |  |  |
| 98 | Легкая атлетика | Метание мяча | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой.  П. беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 09.05-14.05 |  |  |  |
| 99 | Легкая атлетика | Метание мяча | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 09.05-14.05 |  |  |  |
| 100 | Футбол | Тактика защиты | Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Оценка целесообразности той или иной позиции. | Уметь занимать ту или иную позицию в игре в футбол. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение различных упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Овладеть техническими действиями. | Выполнить прыжки через скакалку(3\*100раз). | 16.05-21.05 |  |  |  |
| 101 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Приземление | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 16.05-21.05 |  |  |  |
| 102 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с места и разбега. Приземление | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 16.05-21.05 |  |  |  |
| 103 | Футбол | Тактика защиты | Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. | Уметь защищать ворота. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение различных упражнений  К.: соблюдать правила безопасности. | Овладеть техническими действиями. | Выполнить прыжки через скакалку(3\*100раз). | 23.05-28.05 |  |  |  |
| 104 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Разбег | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Выполнить прыжки ч/з скакалку | 23.05-28.05 |  |  |  |
| 105 | Легкая атлетика | Закрепление техники выполнения прыжков в длину. | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. | Подготовить комплекс ОРУ и выполнить | 23.05-28.05 |  |  |  |

**Учебная литература**

**Литература для учителя**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеев. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 6 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.