**«Согласовано» «Утверждено» «Утверждено»**

 на заседании МО \_\_\_\_\_\_\_\_ Педсоветом ГБОУ СОШ № 78 Директор ГБОУ СОШ №78

 Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 78

Калининского района

г. Санкт-Петербурга

**Рабочая программа**

**По физической культуре (базовый)**

(предмет, уровень изучения предмета)

**Класс 6 « А »**

**Учитель: Романова Татьяна Сергеевна**

учебный год 2017 - 2018г.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество часов** **по учебному плану** | **Программа**  |
| **Всего за учебный год** | 102 | **автор** |  / В.И.Лях, А.А.Зданевич, А.П.Матвеев/ |
| **1 четверть** | 28 | Комплексная программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. ЗданевичИздательство - «Просвещение» Москва 2013г.Рабочая программаФизкультура 1 – 11 классИздательство – «Учитель 2012г.» | Физическая культура, Предметная линия учебников / Учебник Физическая культура . М.Я.Виленский.  Издательство - «Просвещение» 2013г./ Рабочие программы Физкультура 1-11 кл. Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А.А. Зданевич / |
| **2 четверть** | 22 | **количество часов** | 102 |
| **3 четверть** | 28 |
| **4 четверть** | 24 |  |  |

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью***школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся основной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю – 102 часа в год.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой (при отсутствии снежного покрова).

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
|  | Легкая атлетика | 30 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
|  | Баскетбол | 14 |
|  |  Лыжная подготовка /Кроссовая подготовка/ | 15 |
|  | Волейбол | 21 |
|  | ОФП  | 8 |
|  | **Итого** | 102 |

 Общая характеристика учебного предмета.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

III. Место учебного предмета в учебном плане

В основ­ной школе отводится 3 учебных часа в не­делю (34 недели), 102 часа в течение каждого года обучения, а всего 510 часов за 5 лет обучения.

IV. Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

              1.      Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и портивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и портом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: бегать с максимальной скоростью; в бегать равномерном темпе; совершать прыжок в длину с разбега ; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели ;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной дея­тельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: 6eг 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, 6eг на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

4.2      Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*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;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

4.3.            Предметные результаты

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

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

*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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;
* 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, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

*В области физической культуры*:

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

**В результате изучения курса «Физическая культура»** **обучающиеся на ступени среднего общего образования**:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения.

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**«Знания о физической культуре»:**

Позволят научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социального развития;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Способы физкультурной деятельности:**

Позволят научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**«Физическое совершенствование»**

 Позволит научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы)

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

***Критерии оценки техники владения двигательными действиями***

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. **Оценка "4" -** упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2" -** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка "1"** - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

***Критерии*** ***оценки по основам знаний.***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка "5"** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка "4"** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка "3"** получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка "2"** **«**получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

**По уровню физической подготовленности**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта

- о способах и особенностях движений, передвижений

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействий на организм

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

1 Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны*.*Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**6 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:**тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:**Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:**стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:**нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:**прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.**Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчкомдругой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь,из седа на бедре соскокповоротом.

**Лазанье:**лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Равновесие.**На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:**высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъёмы «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1-2 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочек», «С горки на горку».

**Развитие координационных** **спо­собностей:** Бег повороту. Повороты переступанием, **Развитие выносливос­ти:** Бег на выносливость.

 **Требования к результатам освоения программы по классам.**

**6 класс**

***Ученик научится:*** выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться***: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

 **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2014 г.

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 5-9 классы, под ред. В.И. Лях - М. «Просвещение», 2014.

Уровень программы - базовый стандарт.

Тематическое планирование 6 «А» класс. (102 учебных часа)

2017- 2018 учебный год

 Учитель: Т.С.Романова

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата****урока** | **Тип****Уро****ка** | **Тема урока** | **Виды****деятельности** | **Планируемые****результаты** | **УУД****(личностные, предметные****метапредметные )** | **Контроль** | Коррек-тировка |
|
| 1 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетикой.Л/А: Бег на короткую дистанцию. | 1. Вводное занятие: правила безопасности на уроках физической культуры, правила организации занятий, правила личной гигиены. Задачи на учебный год. Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | Знать: правила безопасности на уроках ФК, правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Уметь самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Знать правила личной гигиены.  | Личностные: воспитание патриотизма и уважения к Отечеству. Формированиепознавательного интереса к предмету Физическая культура. формирование ценности здорового образа жизни. Предметные: понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни. Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя задачи в учебе.  | Текущий | Спортивный зал и школьный стадион. |
| 2 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Прыжок в длину с места.Подвижная игра | 2. Техника спринтерского бега: Техника высокого старта, стартовый разгон. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра по выбору. | Уметь: бегать по прямой с высокого старта,приземляться в прыжках в длину с места. Знать правила подвижной игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: овладение основами физических упражнений из базовых видов спорта.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Школьный стадион. |
| 3 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега.Подвижная игра | 3. Техника спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча с разбега. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом». | Уметь: держать тело при ходьбе и беге в сочетании с дыханием, метать мяч с разбега. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому в л/а.Предметные: освоение физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма.Метапредметные: умение работать индивидуально | Текущий |  |
| 4 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега. | 4. Техника спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Прыжок в длину с места. Техника метания мяча с разбега. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом». | Уметь: финишировать в беге на 60 м;прыгать в длину с места. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: занятие физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизмаМетапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 5 |  | Комбинированный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега.Подвижная игра. | 5. Техника спринтерского бега: 60 метров. Техника метания мяча с разбега на дальность. Техника прыжка в длину с разбега (1-3 шага). Подвижные игры с мячом: «Лапта» по упрощённым правилам.  | Уметь: бегать с максимальной скоростью 60 м;прыгать в длину с разбега; метать мяч с разбега на дальность.Знать правила игры с мячом: «Лапта». Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к учению.Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 6 |  | Контрольный | Л/А: Бег на короткую дистанцию, прыжки в длину с разбега.Подвижная игра | 6. Техника спринтерского бега: 60 метров. Метание мяча с разбега на дальность. Техника прыжка в длину с разбега (7-9 шагов). Подвижные игры с мячом: «Лапта» по упрощённым правилам. |  Уметь:бегать с максимальной скоростью 60 м; прыгать в длину с разбега; метать мяч с разбега на дальность. | Личностные: Способностьученика к саморазвитию.Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 7 |  | Контрольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию, метание мяча с разбега.Подвижная игра. | 7. Техника равномерного бега 500м. Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов) на результат. Техника челночного бега. Подвижная игра по выбору. | Уметь: прыгать в длину с разбега;метать мяч с разбега на дальность. | Личностные: формированиеПознавательного интереса к новомуПредметные: Способность кпреодолению трудностейМетапредметные: умение работать в группе. | Текущий |  |
| 8 |  | Контрольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию, прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.  | 8. Техника равномерного бега 400-500м. Техника челночного бега 3 х 10м. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов) на результат. Подвижная игра по выбору. | Уметь выполнять поворот в челночном беге; бегать в равномерном темпе дистанцию 500м. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 9 |  | Контрольный | Л/А: Челночный бег 3х10 метров.Бег на длинные дистанции,Многоскоки. Подвижная игра. | 9. Техника равномерного бега. Бег до 500 – 700 метров (девочки и мальчики). Челночный бег 3х10 метров. Техника выполнения многоскоков. Подвижная игра по выбору. | Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3 х 10м; прыгать многоскок; Соблюдать правила безопасного приземления. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: Способность кпреодолению трудностейМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 10 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинныедистанции, многоскоки.Спортивные игры. | 10. Техника равномерного бега. Бег до 600 м (дев.), 800 метров ( мальчики) Техника выполнения многоскока. Спортивные игры футбол и пионербол. | Уметь: бегать в равномерном темпе длинную дистанцию, прыгать многоскок (8 прыжков). Знать правила спортивных игр. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.Предметные: Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 11 |  | Комплексный | Л/А: Бег на длинные дистанции,Спортивные игры | 11. Техника равномерного бега. Бег до 600 – 800 метров (девочки и мальчики) Техника выполнения многоскоков. Спортивные игры футбол и пионербол. | Уметь бегать длинную дистанцию. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 12 |  | Контрольный | Бег на длинные дистанции.Многоскоки.Спортивные игры. | 12. Равномерный бег на длинные дистанции. Бег – 6 мин. (девочки и мальчики) на результат в метрах. Многоскок (8 прыжков). Спортивные игры футбол и пионербол. | Уметь: бегать длинную дистанцию.Знать правила игр с мячом. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 13 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми: «волейбол». | 13. Волейбол: правила безопас-ности на уроках по волейболу (в/б), история игры, правила игры. Стойка и перемещение в стойке волейболиста. Перемещениеигроков на площадке. Техника передачи мяча сверху двумя руками. ОФП. | Знать: правила безопасного поведения на игровых уроках. Уметь передвигаться в стойке в/б. Уметь подбрасывать в/ б мяч над собой. + | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому.Предметные: создание интереса к расширению и углублению знаний Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 14 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 14. Волейбол. Стойка и перемещения в стойке волейболиста. Перемещение игроков на площадке. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. ОФП. Подвижная игра. | Уметь: поставить кисти на в/б мяч; передвигаться в стойке в/б; подбрасывать в/ б мяч над собой; ставить руки для приема мяча. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий | Спортивный зал. |
| 15 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 15. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. ОФП. Подвижная игра. | Уметь:выбрать место для приема мяча; подбрасывать в/ б мяч над собой; ставить руки для приема мяча. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. умение работать индивидуально  | Текущий |  |
| 16 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 16. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой, передача вперёд. Игра пионербол. | Уметь: выбрать место для приема в/б мяча;ставить руки для приёма мяча двумя руками сверхуЗнать правила игры пионербол. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 17 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 17. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками: передача над собой и через сетку. Игра пионербол. | Уметь: выбрать место для приема в/б мяча;ставить руки для приёма мяча сверху. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. | Текущий |  |
| 18 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 18. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками: над собой, передача мяча партнёру через сетку. Техника приёма мяча двумя руками сверху. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). | Уметь передавать мяч двумя руками сверху в парах.Знать правила п/б. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: взаимопомощь по ходу выполнениязадания.Метапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 19 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 19. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками: передача над собой, передача мяча партнёру. Техника приёма мяча двумя руками сверху. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). | Знать правила перехода на в/б площадке.Уметь играть в пионербол с элементами волейбола.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 20 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 20. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой, передача мяча в паре. Техника приёма мяча двумя руками сверху. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). |  Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху в паре через сетку.Уметь играть в пионербол с элементами волейбола | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: создание интереса к расширению и углублению знанийМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 21 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 21. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). | Уметь выполнять прием мяча двумя руками снизу в низкой стойке в/б. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками | Текущий |  |
| 22 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 22. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). | Знать исходное положение для выполнения нижней прямой подачи. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 23 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 23. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками). | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.Уметь играть в пионербол с элементами волейболаСоблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 24 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 24. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками и нижняя прямая подача). | Уметь принимать мяч двумя руками снизу в нижней стойке; Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры.  | Личностные:формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 25 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 25. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками и нижняя прямая подача). | Учиться принимать мяч двумя руками снизу в нижней стойке в/б; выполнять нижнюю прямую подачу. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 26 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 26. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра пионербол с элементами волейбола (передача мяча сверху двумя руками и нижняя прямая подача). | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе | Текущий |  |
| 27 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол».Игра В/Б по упрощённым правилам. | 27. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Знать правила игры В /Б.Уметь выполнять нижнюю прямую подачу; принимать мяч с подачи; играть в волейбол по упрощенным правилам.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: ставить и формулировать для себя задачи в учебе | Текущий |  |
| 28 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 28. Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу; принимать мяч с подачи.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию. Предметные: Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 29 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 29. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу;принимать мяч с подачи.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: разви-вать интересы своей позна-вательной деятельности  | Текущий |  |
| 30 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 30. Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: способность к преодолению трудностей.  | Текущий |  |
| 31 |  | Контрольный | Спортивная игра: «Волейбол». | 31. Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 32 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 32. Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: Способность кпреодолению трудностей. | Текущий |  |
| 33 |  | Контрольный | Спортивная игра: «Волейбол». | 33. Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками.Правила перехода игроков на площадке. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 34 |  | Комплексный | Спортивная игра: «Волейбол». | 34. . Волейбол. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Техника приёма мяча снизу двумя руками.Правила перехода игроков на площадке. Игра волейбол по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | личностные:способностьученика к саморазвитиюпредметные: выполнять двигательные действия в соответствии с заданием.метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 35 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой и акробатикой | 35. Гимнастика: правила безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении. Ритмическая гимнастика. Группировка из положения: стоя, сидя, лежа. Техника кувырка вперёд. | Знать: правила безопасного поведения на уроках по гимнастике.Уметь выполнять строевые упражнения.Уметь держать группировку во время выполнения кувырков. | Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на урокеПредметные: Способность ученика к саморазвитию Метапредметные: уметь определять понятия,создавать обобщения, классифицировать.  | Текущий |  |
| 36 |  | Комплексный | Гимнастика:Строевые упражнения. Акробатическиеэлементы. Комплекс утренней гимнастики, упражнение ритмической гимнастики. ОФП | 36. Гимнастика. Строевые упражнения: перестроения на месте и в движении. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики (разучивание упражнения). Техника кувырка вперёд и назад. ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Уметь: выполнять строевые упражнения. Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Уметь держать группировку во время выполнения кувырков.Знать правила самостраховки. | Личностные: осознанно и произвольно выполнять строевые упражнения Предметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения. Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 37 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатическиеэлементы. Упражнениеритмической гимнастики.ОФП. | 37. Гимнастика. Упражнение ритмической гимнастики под музыку. Техника кувырка вперёд, назад. Техника выполнения стойки на лопатках.ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад, выполнять стойку на лопатках, выполнять упражнение ритмической гимнастики под музыку. Знать правила самостраховки. Уметь выполнять упражнение на развитие силы. | Личностные: формирование познавательного интереса к новому акробатическому упражнению.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной зада чи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 38 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатические элементы: Опорный прыжок. | 38. Гимнастика. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд прыжком с места Техника выполнения стойки на лопатках. Техника опорного прыжка: наскок на гимн. мостик, вскок в упор присев. | Уметь выполнять: кувырок вперёд с прыжка, стойку на лопатках, вскок в упор присев на гимнастического коня.Знать правила самостраховки. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому виду гимнастичес. многоборья Предметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Метапредметные: умение оценивать выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 39 |  | Комплексный | Гимнастика:Акробатические элементы. Опорный прыжок. | 39. Гимнастика. Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Техника выполнения кувырка вперёд прыжком с места. Стойка на лопатках. Техника опорного прыжка: разбег, наскок на гимн. мостик, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | Уметь: выполнять кувырок вперёд с прыжка, стойку на лопатках, выполнять вскок в упор присев на гимн. коня, соскок прогнувшись. Знать правила самостраховки.  | Личностные: формирование ответственного отношения к обучению и познанию.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 40 |  | Контрольный | Гимнастика: Акробатические элементы.Опорный прыжок. | 40. Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Стойки на лопатках. Техника опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.ОФП: подтягивание  | Уметь выполнять опорный прыжок слитно. Знать правила самостраховки.Уметь выполнять упражнение на силу плечевого пояса.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 41 |  | Комплексный | Гимнастика:Лазание по гимн. стенке и гимн. скамейке. Висы. | 41. Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнаст. стенке. Техника выполнения висов на гимнастичес. стенке и рукоходе. ОФП: поднимание туловища из положения лежа руки за головой. | Уметь лазать по гимнаст. стенке и гимнаст. скамейке.Уметь выполнять вис и передвижение на руках по рукоходу. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий |  |
| 42 |  | Комплексный | Гимнастика:Лазание по гимн. стенке и гимн. скамейке. Висы. | 42. Гимнастика. Ритмическая гимнастика. Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Техника выполнения висов на низкой перекладине: висы на прямых и согнутых руках, выход в упор, махом соскок. | Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики под музыку.Уметь лазать.Уметь выполнять висы. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий |  |
| 43 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры. | 43. Гимнастика. Равновесие: передвижение шагом, на носках, танцевальный шаг, упор присев. Техника упражнений на низкой перекладине: висы на прямых и согнутых руках, выход в упор, соскок без и с поворотом. | Уметь двигаться в равновесии разными способами.Уметь выполнять висы, упоры и соскок.Освоить выход в упор прыжком. Знать и выполнять правила самостраховки. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий |  |
| 44 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры. | 44. Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба на носках, равновесие на одной ноге, упор присев, соскок. Упражнения на низкой перекладине: висы на прямых и согнутых руках, выход в упор, соскок без и с поворотом, опускание вперёд в вис лёжа. | Уметь: двигаться в равновесии разными способами; держать равновесие на одной ноге; выполнять: висы, упоры и соскок.Освоить выход в упор прыжком.  | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения  | Текущий |  |
| 45 |  | Комплексный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры.Лазание по канату. | 45. Гимнастика. Техника лазания по канату: хват руками и ногами.  Упражнения в равновесии (ходьба на носках, равновесие на одной ноге, упор присев, соскок). Упражнения на низкой перекладине: выход в упор, соскок; выход в упор опускание вперёд в вис лежа. | Знать и уметь выполнять правила самостраховки во время лазания по канату.Уметь выполнить вис с захватом каната руками и ногами для лазания.Уметь выполнять опускание вперёд в вис лёжа. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к новому упражнению.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: умение оценивать выполнение учебной задачи и собственные возможности ее решения. | Текущий |  |
| 46 |  | Комбинированный | Гимнастика:Равновесие.Висы и упоры.Лазание по канату. | 46. Гимнастика. Техника лазания по канату: лазание в три приёма. Техника выполнения упражнения в равновесии (ходьба с движениями рук, равновесие, повороты, приседание, соскок). Упражнение на низкой перекладине: Висы и упоры. Подвижная игра. | Освоить технику лазания по канату в три приёма. Уметь выполнять упражнение из разученных ранее элементов в равновесии. Совершенствовать упражнение на низкой перекладине. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.Метапредметные: - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 47 |  | Контрольный | Гимнастика:Лазание по канату.Комплекс упражнений с преметами.ОФП. | 47. Гимнастика. Техника лазания по канату: лазание в три приёма. Упражнения с различными предметами (набивной мяч, гимнастическая палка).ОФП: Проверка выполнения силовых упражнений: поднимание туловища из положения лежа, руки за головой и сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Уметь лазать по канату в три приёма.Уметь выполнять упражнения с предметами: набивной мяч, гимнастическая палка. | Личностные: проявлять интерес к учебному материалу Предметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задачМетапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения | Текущий |  |
| 48 |  | Контрольный | Гимнастика:Лазание по канату.Комплекс упражнений с преметами.ОФП. | 48. Техника лазания по канату: лазание в три приёма. Выполнение упражнений с различными предметами: (гимнастическая палка и обруч). ОФП: Проверка выполнения силовых упражнений (подтягивание) | Уметь лазать по канату в три приёма.Уметь выполнять упражнения с гимнастическими предметами. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией  | Текущий |  |
| 49 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра. | 49. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви. Обморожение и как его предупредить. Правила и приёмы подготовки и ухода за лыжным инвентарём. Виды лыжного спорта. Подвижная игра по выбору. | Уметь подготовить лыжный инвентарь,одежду и обувь к занятиям на стадионе.Знать: Что такое обморожение и как его предупредить;правила подвижной игры. | Личностные: формирование познавательного интереса к лыжной подготовкеПредметные: Знать как подготовить лыжи и лыжный костюм к уроку по лыжной подготовке. Метапредметные: Выбор действий в соответствии споставленной задачей иусловиями её реализации | Текущий |  |
| 50(1) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. т/б «Обмороже-ние и как его предупредить». Передвижение в стойке лыжника. Техника скользящего шага и техника попеременного двухшажного хода | Знать: правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь переносить лыжи к месту занятий и обратно.Уметь передвигаться скользящим шагом. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к новому материалу.Предметные: овладение системой знаний о лыжной подготовке.Метапредметные:развивать мотивы и интересы познавательной деятельности | Текущий | Дистанция: учебный круг по школьному стадиону.4 круга – 1 км. |
| 51 |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 2. Техника попеременного двухшажного хода (овладение основным движением «скольжение»). Техника безопасного падения и вставания на лыжах. Равномерное передвижение по дистанции 1 км. | Уметь передвигаться скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.Уметь ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1 км. | Личностные: формирование ответственного отношения к занятиям на лыжахПредметные: Пониманиероли и значения физичекой культуры в укреплении и сохранении здоровьяМетапредметные: применении накопленных знаний и умений в предметно – практической деятельности. | Текущий |  |
| 52 |  | Ввод-ный | Инструктаж по технике безопас-ности на занятии спортивными играми «баскетбол». | 52. Правила безопасности на уроках по теме: баскетбол. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой. Техника перемещения, стойка баскетболиста. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках баскетбола.Знать методы самоконтроля.Уметь передвигаться в стойке б/б. | Личностные: формирование познавательного интереса к спор.игре :баскетбол.Предметные: контролировать свои действия по результату.Метапредметные: ставить и формулировать для себя задачи в учебе и в познавательной деятельности | Текущий | Спортивный зал. |
| 53 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 53. Основные правили игры в баскетбол. Техника перемещения, стойка баскетболиста. Техника ведения мяча на месте в высокой, средней и низкой стойке. | Уметь передвигаться в стойке б/б. Уметь выполнять ведение мяча на месте. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные:формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: , развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Спортивный зал. |
| 54(3) | 22.01 | Комплексный | Лыжная подготовка. | 3. Техника скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода. Техника выполнения поворота на лыжах на месте «Переступанием». Равномерное передвижение до 1 км. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.  Уметь выполнять поворот на лыжах на месте «Переступанием». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: Способность кпреодолению трудностей.Метапредметные: Выбор действий в соответствии споставленной задачей иусловиями её реализации. | Текущий | Школьный стадион. |
| 55 | 14.01 | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 55. Основные правили игры в баскетбол. Техника перемещения, стойка баскетболиста. Техника ведения мяча на месте в высокой, средней и низкой стойке. | Уметь передвигаться в стойке б/б. Уметь выполнять ведение мяча на месте. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные:формированиепознавательногоинтереса к новому Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: , развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Текущий | Спортивный зал. |
| 56(4) | 26.01 | Комплексный | Лыжная подготовка. | 4. Техника попеременного двухшажного хода (Скольжение). Ускорение на лыжах 2 р. по 50 м. Техника поворота на лыжах в движении. Прохождение дистанции 1 км. в равномерном темпе. | Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом на лыжах. Уметь выполнять поворот на лыжах в движении на дистанции.  | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения | Текущий | Школьный стадион. |
| 57(5) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 5. Техника одновременного двухшажного хода (овладение основным механизмом движений). Пробегание 2Х50м на скорость. Прохождение дистанции 1 км. в равномерном темпе. | Уметь ходить на лыжах одновременным двухшажным ходом.Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1 км.Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к лыжному спорту.Предметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  | Текущий |  |
| 58 | 15.01. | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 58. Техника остановки двумя шагами. Техника поворота на месте. Техника ведения мяча на месте в высокой, средней и низкой стойке.Подвижная игра «10 передач». | Уметь выполнять: остановку двумя шагами, поворот на месте и ведение мяча на месте. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией | Текущий | Спортивный зал. |
| 59(6) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 6. Техника одновременного двухшажного хода (отработка элементов). Подъём "ёлочкой". Пробегание 2Х50м на скорость. Равномерное передвижение по дистанции до 1 км.. | Уметь ходить на лыжах одновременным двухшажным ходом. Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: формирование познавательного интереса к лыжной подготовке.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения | Текущий | Школьный стадион. |
| 60(7) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 7. Техника одновременного одношажного хода (овладение основным механизмом движений). Подъём "ёлочкой". Пробегание 2Х100м на скорость. Раномерное передвижение по дистанции до 1 км. | Уметь выполнять подъём "ёлочкой".Соблюдать правила передвижения на лыжне. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к новому.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения | Текущий |  |
| 61 | 02.01. | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 61. Техника остановки двумя шагами. Техника поворота. Техника ведения мяча шагом. Техника передачи мяча двумя руками от груди . Техника броска одной рукой от плеча.Подвижная игра «10 передач». | Уметь: выполнять передачу; вести мяч в высокой, низкой стойке.Ознакомиться с техникой броска одной рукой от плеча. Знать правила игры. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры. | Личностные: формирование познавательного интереса к игре в баскетбол.Предметные: овладение основами технических действий и приемов.Метапредметные: развивать интересы своей познавательной деятельности | Текущий | Спортивный зал. |
| 62(8) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 8. Техника перехода с попеременного хода на одновременный. Подъём "ёлочкой". Пробегание 2р Х100м на скорость. Равномерное пере-движение по дистанции до 1 км... | Иметь представление о технике перехода с попеременного хода на одновременный ход.Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение индивидуального здоровьяМетапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач | Текущий | Школьный стадион. |
| 63(9) |  | Комплексный | Лыжная подготовка. | 9. Техника перехода с попеременного хода на одновременный. Торможение «плугом». Спуск прямо и наискось в основной стойке Ускорение 2р Х150м на лыжах. Равномерное передвижение по дистанции до 1 км. | Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный ход. Уметь распределить силы для прохождении дистанции 1 км. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать эффективные способы решения учебных задач | Текущий |  |
| 64(10) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 10. Попеременный двухшажный ход (оценка техники)». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение "плугом". Пробегание 300 м на скорость. Равномерное перевижение по дистанции до 1 км. |  Уметь ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом. Уметь распределить силы на дистанции. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение здоровья Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  | Текущий |  |
| 65(11) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 11. Одновременный одношажный и двухшажный ход (оценка техники). Торможение "плугом". Пробегание 300 м на скорость, Равномерное передвижение по дистанции до 1 км. | Уметь тормозить "плугом". Уметь распределить силы на дистанции.  Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач | Текущий |  |
| 66(12) |  | Комбинированный | Лыжная подготовка. | 12. Поворот махом на месте через лыжу вперёд. Подъём "ёлочкой" и торможение "плугом" (оценка техники). Прохождение дистанции 1 км, разученными лыжными ходами. | Уметь тормозить "плугом". Уметь распределить силы на дистанции. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач | Текущий |  |
| 67(13) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 13.Поворот махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Подъём "ёлочкой" и торможение "плугом" (оценка техники). Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижные игры. | Уметь выполнять поворот махом на месте через лыжу вперёд. Уметь распределить силы на дистанции. Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата  | Текущий |  |
| 68(14) |  | Контрольный | Лыжная подготовка. | 14. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение 1 км на результат. Подвижные игры. | Уметь выполнять переход с попеременного хода на одновременный ход. Уметь распределить силы на дистанции.  Соблюдать правила передвижения по лыжне. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: укрепление и сохранение индивидуального здоровья.Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата | Текущий |  |
| 69 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 64. Техника остановки прыжком. Техника ведения мяча шагом. Техника ловли и передачи мяча. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Игры с мячом на меткость бросков и передач. | Уметь: выполнять передачу; вести мяч в высокой и низкой стойке.Уметь выполнить бросок в кольцо двумя руками. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: пони-мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий | Спортивный зал. |
| 70 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 70. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места. Игры на удержание мяча у команды. | Уметь вести мяч в движении с изменением скорости и направления. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболу.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 71 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 71. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления. Техника передачи мяча в движении. Техника перехвата передач соперника. Броски мяча в кольцо с места. Игры на удержание мяча у команды. | Уметь; выполнять передачу в движении; делать перехват мяча; выполнять бросок в кольцо двумя руками. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результатуМетапредметные: Способность кпреодолению трудностей. | Текущий |  |
| 72 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 72. Техника выполнения броска мяча после ведения с остановкой и после передачи от партнёра. Игра баскетбол по упрощённым правилам (2х2) и (3х3). | Уметь выполнять бросок мяча после ведения с остановкой. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 73 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 73. Техника выполнения броска мяча после ведения с остановкой и после передачи от партнёра. Игра баскетбол по упрощённым правилам (2х2) и (3х3). | Уметь выполнять бросок мяча после ведения с остановкой. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 74 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 74. Тактика позиционного нападения 5х0 без смены позиций. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Игра баскетбол по упрощённым правилам (3х3). | Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча у соперника. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 75 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 75. Тактика позиционного нападения 5х3 без смены позиций. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Игра баскетбол по упрощённым правилам (3х3). | Знать тактику позиционного нападения 5х3 без смены позиций. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 76 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 76. Тактика нападения быстрым прорывом 1х0. Отработка технических приёмов работы с мячом на усмотрение учителя. Игра баскетбол по упрощённым правилам (3х3). | Знать тактику «Быстрый отрыв». Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: формирование познавательногоинтереса к баскетболуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 77 |  | Комплексный | Спортивные игры: баскетбол. | 77. Тактика нападения быстрым прорывом с преследованием защитником. Отработка технических приёмов работы с мячом. Игра баскетбол по упрощённым правилам (3х3). | Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 78 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности по прыжкам на скакалке.ОФП: прыжки на короткой скакалке.Спортивные игры: баскетбол. | 78. Правила безопасности по теме: прыжки на короткой скакалке. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки на скакалке разными способами: на двух ногах, на одной ноге, попеременно на правой и левой ногах. Игра баскетбол по упрощенным правилам. |  Уметь прыгать на короткой скакалке разными способами. Соблюдать безопасную дистанцию.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к прыжкам на скакалке.Предметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятийМетапредметные: взаимоконтроль по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 79 |  | Комплексный | ОФП: прыжки на короткой скакалке. Спортивные игры: баскетбол. | 79. Упражнения со скакалкой. Прыжки на скакалке разными способами. Прыжки на двух ногах в высоком темпе. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь прыгать на короткой скакалке разными способами. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 80 |  | Комплексный | ОФП: прыжки на короткой скакалке. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол. | 80. Прыжки на двух ногах в высоком темпе. Техника прыжков на скакалке в движении. Эстафеты с использование скакалки. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь; прыгать на короткой скакалке на двух ногах. прыгать на скакалке в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: четко выполнять организующие команды и приемы Метапредметные: взаимоконтроль по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 81 |  | Комплексный | Л/А: Эстафеты ОФП: прыжки на короткой скакалке. Спортивные игры: баскетбол. | 81. Прыжки на скакалке: на двух ногах в высоком темпе. Прыжки на скакалке в движении. Эстафеты с использование скакалки. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь: прыгать на короткой скакалке; прыгать на скакалке в движении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 82 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности по теме: прыжки на длин. скакалке.ОФП: прыжки на длин. скакалке. Спортивные игры: баскетбол | 82. Правила безопасности на уроках по теме: прыжки на длинной скакалке. Техника выполнения прыжков на длинной скакалке. Техника впрыгивания и выпрыгивания. Подвижные игры со скакалкой. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь правильно держать скакалку. Уметь выполнять прыжки на длинной скакалке. Соблюдать безопасную дистанцию во время выполнения прыжков.Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: формирование познавательного интереса к прыжкам на длинной скакалке.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимоконтроль ивзаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 83 |  | Контрольный | ОФП: прыжки на длинной скакалке. Спортивные игры: баскетбол | 83. Прыжки на длинной скакалке. Техника впрыгивания и выпрыгивания. Подвижные игры со скакалкой. Игра баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять впрыгива-ние и выпрыгивание во вращающуюся скакалку. Соблюдать правила взаимодействия с игрокамиво время игры б/б. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 84 |  | Вводный |  Инструктаж по технике безопасности: прыжки  в высоту;метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 84. Равномерный бег. Правила безопасности при выполнении прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега: определение толчковой ноги, подбор места для начала разбега. Правила безопасности в метании мяча. Метание мяча в цель. Подвижные игры с мячом. |  Уметь приземляться после прыжка в высоту.Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Формирование познавательногоинтереса к прыжкам в высоту через планку.Предметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами | Текущий |  |
| 85 |  | Комплексный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 85. Равномерный бег. Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 3-5 шагов разбега: техника толчка и маха, техника приземления. Техника метания мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».(фаза отталкивания)Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 86 |  | Комплексный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 86. Равномерный бег. Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 3-5 шагов разбега: техника толчка и маха, техника приземления. Прыжок на высоте 50-60 см. Техника метания мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. |  Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания». Уметь метать мяч в цель.Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами  | Текущий |  |
| 87 |  | Контроль ный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 87. Равномерный бег. Техника выполнения прыжков в высоту способом перешагивания с 3-5 шагов разбега на результат. Техника метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь прыгать в высоту способом «перешагивания».Уметь метать мяч на силу отскока. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами | Текущий |  |
| 88 |  | Контроль ный | Л/А: прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Подвижные игры с малым мячом. | 88. Равномерный бег. Техника выполнения прыжков в высоту способом перешагивания с 3-5 шагов разбега на результат. Техника метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь достигнуть результата, прыгая в высоту способом «перешагивания». Уметь метать мяч на силу отскока. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: пони-мать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 89 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Многоскок (8 шагов)Подвижные игры. | 89. Равномерный бег. Техника выполнения многоскоков. Эстафеты с заданием. Метания мяча на дальность отскока от стены. Подвижные игры с малым мячом. | Уметь метать мяч на силу отскока. Уметь выполнять многоскоки. Знать и соблюдать правила игры с малым мячом. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 90 |  | Комплексный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 90. Техника передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта: правила игры, игра по упрощенным правилам. | Знать правила передачи эстафетной палочки. Уметь передавать эстафетную палочку в движении. Уметь метать мяч на дальность. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 91 |  | Комплексный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 91. Техника передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта: правила игры, игра по упрощенным правилам. | Уметь передавать эстафетную палочку в движении. Уметь метать мяч на дальность с разбега. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатаМи. | Текущий |  |
| 92 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты.Метание мяча.Подвижная игра. | 92. Техника передачи эстафеты, эстафетный бег, бег с препятствиями. Метание мяча на дальность. Игра лапта по упрощенным правилам. | Уметь бегать эстафеты. Уметь метать мяч на дальность с разбега. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 93 |  | Вводный | Инструктаж по технике безопасности: прыжки в длину с места;Л/А: Эстафеты, челночный бег. Прыжок в длину с места. | 93. Инструктаж по технике безопасности на уроках: по прыжкам  в длину с места.Техника челночного бега. Эстафеты с заданием. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Игра лапта по упрощенным правилам. | Знать т/б при выполнении прыжка в длину с места. Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать длинную дистанцию. Уметь бегать челночный бег. Соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить. | Текущий |  |
| 94 |  | Контрольный | Л/А: Эстафеты, челночный бег. Прыжок в длину с места. | 94. Техника челночного бега. Эстафеты с заданием. Прыжок в длину с места. Равномерный бег. Игра «лапта» по упрощенным правилам. | Уметь прыгать в длину с места. Уметь бегать длинную дистанцию. Уметь бегать челночный бег. Знать и соблюдать правила игры «лапта». | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 95 |  |  Вводный | Инструктаж по технике безопасности: по прыжкам в длину. Л/А: Бег на длинную дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Спор-тивные игры | 95. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. Футбол: ведение мяча, передачи мяча в парах и тройках. Волейбол: подача мяча, передачи мяча через сетку. Спортивные игры по упрощённым правилам. | Знать т/б при выполнении прыжков с разбега. Уметь приземляться в прыжках в длину с разбега. Уметь бегать длинную дистанцию. Знать и соблюдать правила спортивных игр. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 96 |  | Конт рольный | Л/А: Бег на длинную дистанцию.Прыжок в длину с разбега.Спортивные игры. | 96. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. Футбол: ведение мяча, передачи мяча в парах и тройках. Волейбол: подача мяча, передачи мяча через сетку. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь бегать длинную дистанцию. Знать и соблюдать правила спортивных игр. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: контролировать свои действия по результату Метапредметные: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 97 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 97. Техника спринтерского бега: бег с ускорением, стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега. Футбол: удары по неподвижному мячу, техника игры вратаря. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать короткую дистанцию. Уметь бить по мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: Взаимоконтроль ивзаимопомощь по ходу выполнения задания  | Текущий |  |
| 98 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 98. Техника спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам с 10-15 м. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать короткую дистанцию.Уметь бить по неподвижному мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: включать их в режим учебного дня и учебной недели Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить | Текущий |  |
| 99 |  | Комплексный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 99. Техника спринтерского бега: бег 60 м. Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам с 10-15 м, игра вратаря. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху. Учебные игры по упрощ.правилам. | Уметь бегать дистанцию 60 м. Уметь бить по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий. | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные:взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 100 |  | Контрольный | Л/А: Бег на короткую дистанцию.Спортивные игры. | 100. Техника спринтерского бега: бег 60 м. Футбол: ведение мяча с изменением скорости и направления, удары по воротам с 10-15 м, игра вратаря. Волейбол: нижняя прямая подача. Учебные игры по упрощённым правилам. | Уметь бегать дистанцию 60м. Уметь бить по неподвижному и катящемуся мячу. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий | Личностные: формированиепознавательногоинтереса к новомуПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные: взаимопомощь по ходу выполнения задания | Текущий |  |
| 101 |  | Комплексный | Л/А: Легкоатлетическое многоборье.Спортивные игры. | 101. Легкоатлетическое многоборье (спринт, прыжки в длину, эстафеты). Футбол: ведение мяча с изменением скорости и направления, удары по воротам с 10-15 м, игра вратаря. Волейбол: нижняя прямая подача. Спортивные игры по упрощённым правилам. | Уметь выполнить Легкоатлетическое многоборье. Знать правила спортивных игр. Соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игровых заданий | Личностные: Способностьученика к саморазвитиюПредметные: включать их в режим учебной недели Метапредметные: понимать учебнуюзадачу урока истремиться ее выполнить  | Текущий |  |
| 102 |  | Итоговый | Подведение итогов учебного года. Задание на лето. Спортивные игры. | 102. Итоговое занятие: подведение итогов учебного года, правила безопасности на отдыхе, задание на лето. Спортивные игры. | Знать правила безопасного поведения в лесу, на дороге и на воде. | Личностные: ориентируются в причинах успеха в учебной деятельностиПредметные: планируют свои действия в соответствии с правилами безопасности на отдыхеМетапредметные: умение самостоятельно ланировать пути достижений целей, | Текущий |  |