Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 им.А.П.Чулкова
г.Карабаново ул.Победы дом 7
тел. 5-24-94

Согласовано
«27» августа 2019 год
Заместитель директора по УВР
_____ О.Н.Романова
(подпись)

Утверждаю
Приказ от «28» августа 2019г. № 139
Директор школы
_____ М.А. Воронкова
(подпись)

Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 5-х классах
на 2019 – 2020 учебный год

учитель:
Ильина И.Н.
первая кв.категория

2019 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5 классах». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными вилами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 часа в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных

знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решении вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизацияпедагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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.

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, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоении было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.
Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).
Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.
Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводиться в конце учебного года.

2.Общая характеристика учебного курса

Предметом обучении 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 5 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».
Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3.Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.
Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

Первая четверть (27ч.)	Легкая атлетика (15ч.)	Баскетбол (12 ч.)	-
Вторая четверть (21ч.)	Гимнастика (18ч.)	Баскетбол (3 ч.)	
Третья четверть (33ч.)	Лыжная подготовка (21ч.)	Волейбол (6ч.)	Баскетбол (6ч.)
Четвертая четверть (21ч.)	Волейбол (14ч.)	Легкая атлетика (7ч.)	-

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке; спрыгивание. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика* (*26ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (40ч)

Баскетбол (*20ч*). Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини – баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (*20ч*). Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (18ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 5 классах

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 × 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13

Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 × 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			**девочки**		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				20	17	12
бег 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

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

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАССЫ

102 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Форма контроля
1.	**Раздел 1. Основы знаний. 3 ч.**			
1.1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Устный опрос.
1.2	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	Устный опрос.
	Режим дня. Утренняя гимнастика. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена.	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятийфизкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Соблюдают основные гигиенические правила.	Устный опрос.
2.	**Раздел 2. Двигательные умения и навыки**			
2.1	**Лёгкая атлетика. 22 ч.**			
2.1.1	**Беговые упражнения**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Устный опрос.

	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ДЛИТЕЛЬНОГО БЕГА. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	6	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Текущий.
2.1.2	**Прыжковые упражнения.**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ПРЫЖКА В ДЛИНУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	5	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.1.3	**Метание малого мяча.**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ. 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 (1×1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90˚, после	6	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.

	приседания.			
2.1.4	**Развитие выносливости.**			
	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Текущий.
2.1.5	**Развитие скоростно-силовых способностей.**			
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, броски набивных мячей с учётом возрастных и половых особенностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий.
2.1.6	**Развитие скоростных способностей.**			
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Текущий.
2.1.7	**Знания о физической культуре.**			
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а.		Раскрывают значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения л/а упражнений и правила соревнований.	Устный опрос. Текущий.
2.1.8	**Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовленности.**			
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и		Раскрывают значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем	Устный опрос.

	координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.		организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения л/а упражнений и правила соревнований.	
2.1.9	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий.		Используют разученные физические упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по л/а. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Устный опрос. Текущий.
2.2	**Гимнастика. 18 ч.**			
2.2.1	**Требования к технике безопасности.**			
	Правила техники безопасности во время занятий. Техника выполнения физических упражнений.		Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.	Текущий.
2.2.2	**Организующие команды и приёмы.**			
	ОСВОЕНИЕ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		Разучивают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Текущий.
2.2.3	**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).**			
	ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ.		Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.

	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. Простые связки.			Текущий.
2.2.4	**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).**			
	ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палкам.		Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий.
2.2.5	**Упражнения на перекладине.**			
	ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВИСОВ И УПОРОВ. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	6	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.
2.2.6	**Опорные прыжки.**			
	ОСВОЕНИЕ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	6	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.
2.2.7	**Акробатические упражнения и комбинации.**			
	ОСВОЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	6	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.

2.2.8	**Развитие координационных способностей.**			
	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Текущий.
2.2.9	**Развитие силовых способностей и силовой выносливости**			
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Текущий.
2.2.10	**Развитие скоростно-силовых способностей.**			
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий.
2.2.11	**Развитие гибкости.**			
	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.	Текущий.
2.2.12	**Знания о физической культуре.**			
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; обеспечение техники безопасности.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдают технику безопасности.	Устный опрос.
2.2.13	**Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.**			
	Акробатические упражнения, упражнения с		Используют разученные упражнения в	Устный опрос.

	использованием гимнастических снарядов. Правила саморегуляции.		самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
2.2.14	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.		Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Текущий.
2.3	**Баскетбол. 18 ч.**			
2.3.1	**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**			
	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Текущий.
2.3.2	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**			
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.3	**Освоение ловли и передач мяча.**			
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.4	**Освоение техники ведения мяча.**			
	Ведение мяча внизкой, средней и высокой	4	Описывают технику изучаемых игровых	Устный опрос.

	стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Текущий.
2.3.5	**Овладение техникой бросков мяча.**			
	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.6	**Освоение индивидуальной техники защиты.**			
	Вырывание и выбивание мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.7	**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.3.8	**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных**			

	способностей.			
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.3.9	**Освоение тактики игры.**			
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.3.10	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**			
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий.
2.4	**Волейбол. 20 ч.**			
2.4.1	**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**			
	Основные правила игры в волейбол. Основные		Овладевают основными приёмами игры в	Текущий.

	приёмы игры. Правила техники безопасности.		волейбол.	
2.4.2	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**			
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.3	**Освоение техники приёма и передач мяча.**			
	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.4	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**			
	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках.	6	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий.
2.4.5	**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий).**			

	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в в сочетании с бегом, прыжками и др.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Текущий.
2.4.6	**Развитие выносливости.**			
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с. До 12 мин.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Устный опрос.
2.4.7	**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**			
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	Устный опрос.
2.4.8	**Освоение техники нижней прямой подачи.**			
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.

2.4.9	**Освоение техники прямого нападающего удара.**			
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.10	**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.4.11	**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.4.12	**Освоение тактики игры.**			
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Текущий.

			возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.4.13	**Знания о спортивной игре.**			
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи; тактика нападения. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Текущий.
2.4.14	**Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.**			
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Устный опрос.
2.4.15	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровые упражнения, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Устный опрос.
2.5	**Лыжная подготовка (лыжные гонки). 21 ч.**			
2.5.1	**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**			

	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Текущий.
2.5.2	**Освоение техники лыжных ходов.**	20		
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	4 4 2 2 8	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения, соблюдают правила безопасности.	Текущий.
2.5.3	**Знания.**	1		
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях.	Устный опрос.
3.	**Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**			
3.1	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).**			
	ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.	Устный опрос.

	ГИБКОСТЬ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. СИЛА. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. БЫСТРОТА. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. ВЫНОСЛИВОСТЬ. Упражнения для развития выносливости. ЛОВКОСТЬ. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторнрй ловкости.		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Оценивают двигательные способности по приведённым показателям.	
3.2	**Организация и проведение пеших туристских походов.** **Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).**			
	ТУРИЗМ. Пеший туризм. Техника равнинной местности. Бережное отношение к природе.		Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе.	Текущий. Устный опрос.

Поурочное планирование

№ уро-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика.										
1			Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правил соревнований в беге, техники высокого старта, беговых упражнений. Разучивание разминки на месте.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований в беге. Техника высокого старта. ОРУ на месте.	Знать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и правила соревнований в беге. Знать и демонстрировать технику высокого старта. Уметь выполнять беговые упражнения и разминку на месте.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований в беге.	Формирование стартовой мотивации к занятиям физической культурой; развитие доброжелатель-ности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение беговых упражнений, техники высокого старта, разминки на месте. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Высокий старт, беговые упражнения. Разминка на месте. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег до 500 м.	Уметь выполнять разминку на месте, беговые упражнения; понимать правила тестирования бега на30 м с высокого старта.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать и уметь рассказать, как и для чего проводится тестирование бега на 30 м.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.
3			Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение правил соревнований по прыжкам в длину, понятия «темп», беговых и прыжковых упражнений, разминки на месте. Совершенствование техники высокого старта.	Высокий старт, беговые и прыжковые упражнения. Разминка на месте. Понятие «темп». Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Бег до 800 м.	Уметь выполнять разминку на месте, беговые упражнения и прыжковые упражнения; знать правила соревнований по прыжкам в длину; понимать, в каком темпе необходимо бежать короткие и длинные дистанции.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать короткую и длинную дистанцию; объяснять правила соревнований по прыжкам в длину.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; умение не создавать конфликты.
4			Бег на 60 м с высокого старта на результат. Прыжки в	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции	Повторение понятия «темп», беговых и прыжковых упражнений,	Беговые и прыжковые упражнения. Разминка на месте. Понятие «темп». Бег на 60 м с	Уметь выполнять разминку на месте, беговые упражнения и прыжковые	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности

			длину с разбега.		действий.	разминки на месте. Проведение бега на 60 м на результат. Совершенствование техники высокого старта.	высокого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Бег до 800 м.	упражнения; понимать, в каком темпе необходимо бежать короткие и длинные дистанции.	**Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать короткую и длинную дистанцию.	к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
5			Прыжки в длину с разбега.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, коллектив-ноговыпол-нения задания.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Разучивание разминки в движении. Проведение бега до 1000 м.	Прыжки в длину с разбега. Разминка в движении. Бег до 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, прыжки в длину с разбега. Знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь сохранять заданную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
6			Прыжки в длину с разбега на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение прыжков в длину с разбега на результат. Повторение разминки в движении. Проведение бега до 1000 м.	Прыжки в длину с разбега на результат. Разминка в движении. Бег до 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, прыжки в длину с разбега на результат. Знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные::** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
7			Метание мяча на дальность.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение правил соревнований в метании мяча, техники метания мяча на дальность, разминки в движении. Проведение бега на 1000 м.	Правила соревнований в метании мяча. Техника метания мяча на дальность. Разминка в движении. Бег на 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 1000 м. Знать правила соревнований в метании мяча и технику выполнения метания мяча на дальность.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию, правила соревнований в метании; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
8			Метание мяча на дальность.	Комбиниро-ванныйурок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники метания мяча на дальность, повторение разминки в движении.	Техника метания мяча на дальность. Разминка в движении. Бег на 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 1000 м. Знать технику выполнения метания мяча на дальность.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение

						Проведение бега на 1000 м.			и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	знаниями о функциональных возможностях организма.
9			Бег 1000 м на результат. Метание мяча на дальность.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники метания мяча на дальность, повторение разминки в движении. Проведение бега на 1000 м на результат.	Техника метания мяча на дальность. Разминка в движении. Бег на 1000 м на результат.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 1000 м на результат. Знать технику выполнения метания мяча на дальность.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
10			Метание мяча на дальность на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении, метания мяча на дальность на результат, бега на 1000 м.	Метание мяча на дальность на результат. Разминка в движении. Бег на 1000 м на результат.	Уметь выполнять разминку в движении, метание мяча на дальность, пробегать дистанцию 1000 м .	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
11			Метание малого мяча в цель. Техника челночного бега.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Разучивание разминки с мячами. Повторение техники метания в цель, техники челночного бега.	Разминка с мячами. Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель. Знать технику выполнения челночного бега.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча в цель.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.

12			Тестирование челночного бега 3×10 м. Метание малого мяча в цель.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с мячами. Повторение техники метания в цель. Тестирование челночного бега 3×10 м.	Разминка с мячами. Метание мяча в цель. Тестирование челночного бега 3×10м.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель. Знать технику выполнения челночного бега.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча в цель, технику челночного бега.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
13			Метание малого мяча в цель (с расстояния 6-8 м).	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с мячами. Проведение метания мяча в цель, прыжковых упражнений.	Разминка с мячами. Метание мяча в цель. Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель, прыжковые упражнения.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча в цель.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
14			Метание малого мяча в цель (с расстояния 6-8 м) на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с мячами. Проведение метания мяча в цель на результат, прыжковых упражнений.	Разминка с мячами. Метание мяча в цель на результат. Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель, прыжковые упражнения.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча в цель.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.

15			Прыжки в длину с места на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки на скамейке. Повторение прыжковых упражнений. Проведение прыжков в длину с места на результат, эстафет.	Разминка на скамейке. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку на скамейке, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать, как и для чего проводится тестирование прыжка в длину с места.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
Баскетбол.										
16			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение техники безопасности при занятиях спортивными играми, разминки на скамейке. Повторение ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Проведение эстафет с ведением мяча.	Техника безопасности про занятиях спортивными играми. Разминка на скамейке. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь выполнять разминку на скамейке. Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления движения. Соблюдать технику безопасности, правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
17			Тестирование подтягивания из виса (мальчики) и виса на перекладине (девочки). Ведение мяча.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки на скамейке, тестирование подтягивания и виса на перекладине, эстафет с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча в движении.	Разминка на скамейке. Подтягивание и вис на перекладине. Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь выполнять разминку на скамейке, ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления движения. Соблюдать технику безопасности при занятиях и правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование подтягивания и виса на перекладине.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
18			Тестирование поднимания туловища за 30 секунд из положения лёжа на спине.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа	Разучивание раз-минки, направлен-ной на развитие гибкости. Проведе-ние тестирования поднимания	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, ведение мяча в движении по прямой и с	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

			Ведение мяча.		и коррекции действий.	туловища, эстафет с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча в движении.	Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.	изменением направления движения. Соблюдать технику безопасности при занятиях и правила эстафет.	и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование поднимания туловища.	взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
19			Тестирование наклона вперёд. Ведение мяча.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение раз-минки, направлен-ной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперёд, эстафет с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения сидя. Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления движения. Соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование наклона вперёд.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
20			Стойки, перемещения, остановки. Игра «Мяч капитану».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Повторение перемещений, стоек, остановок. Разучивание игры «Мяч капитану».	Разминка с гимнастическими палками. Перемещения, стойки, остановки. Игра «Мяч капитану.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, перемещения, остановки, стойки игрока. Знать правила игры «Мяч капитану».	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры «Мяч капитану».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
21			Стойки, перемещения, остановки. Игра «Мяч капитану».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с гимнастическими палками, перемещений, стоек,остановок, игры «Мяч капитану».	Разминка с гимнастическими палками. Перемещения, стойки, остановки. Игра «Мяч капитану.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, перемещения, остановки, стойки игрока. Знать правила игры «Мяч капитану».	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и

									Познавательные: уметь рассказать правила игры «Мяч капитану».	ЗОЖ.
22			Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Повторение ловли и передачи мяча. Совершенствование перемещений, стоек, остановок. Проведение игры «Мяч капитану».	Разминка с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча. Перемещения, стойки, остановки. Игра «Мяч капитану.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, ловлю и передачу мяча, перемещения, остановки, стойки игрока. Знать правила игры «Мяч капитану».	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры «Мяч капитану».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
23			Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование ловли и передачи мяча, перемещений, стоек, остановок. Проведение игры «Мяч капитану».	Разминка с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча. Перемещения, стойки, остановки. Игра «Мяч капитану.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, ловлю и передачу мяча, перемещения, остановки, стойки игрока. Знать правила игры «Мяч капитану».	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры «Мяч капитану».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
24			Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки со скакалкой с сериями прыжков. Повторение бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Проведение эстафет с ведением, ловлей, передачей, броском мяча.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Броски мяча в кольцо с места одной и двумя руками. Эстафеты с ведением, ловлей, передачей, броском мяча.	Уметь выполнять разминку со скакалкой и прыжки со скакалкой, броски мяча в кольцо с места одной и двумя руками, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения изученных упражнений баскетболиста.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
25			Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков, бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Проведение	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Броски мяча в кольцо с места одной и двумя руками. Эстафеты с ведением, ловлей, передачей,	Уметь выполнять разминку со скакалкой и прыжки со скакалкой, броски мяча в кольцо с места одной и двумя руками, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия

					действий.	эстафет с ведением, ловлей, передачей, броском мяча.	броском мяча.		препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения изученных упражнений баскетболиста.	во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
26			Игра в пионербол.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков. Проведение игры в пионербол.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Игра в пионербол.	Уметь выполнять разминку со скакалкой и прыжки со скакалкой, Знать правила и уметь играть в пионербол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
27			Игра в пионербол.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков. Проведение игры в пионербол.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Игра в пионербол.	Уметь выполнять разминку со скакалкой и прыжки со скакалкой, Знать правила и уметь играть в пионербол. .	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поурочное планирование

№ уро-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Гимнастика										
28			Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Повторение поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги. Разучивание кувырка вперёд.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Разминка на гимнастических скамейках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Кувырок вперёд.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
29			Акробатика. Лазанье по канату.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки на гимнастических скамейках, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, кувырка вперёд. Разучивание кувырка назад. Совершенствование лазанья по канату.	Разминка на гимнастических скамейках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Кувырок вперёд и назад. Лазанье по канату.	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, повороты на месте, лазанье по канату, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
30			Акробатика. Лазанье по канату.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки на гимнастических скамейках, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, кувырка вперёд, лазанья по канату. Повторение кувырка назад. Разучивание стойки на лопатках и моста из положения лёжа.	Разминка на гимнастических скамейках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Кувырок вперёд и назад. Лазанье по канату. Стойка на лопатках и мост из положения лёжа.	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, повороты на месте, лазанье по канату, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.

31			Акробатика. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки на гимнастических скамейках, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату, кувырка назад. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа. Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов. Проведение выполнения кувырка вперёд на оценку.	Разминка на гимнастических скамейках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Кувырок вперёд назад. Лазанье по канату. Стойка на лопатках и мост из положения лёжа. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, повороты на месте, лазанье по канату, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, кувырок вперёд.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения кувырка вперёд..	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
32			Акробатика. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки со скакалкой с сериями прыжков. Повторение строевых упражнений, акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенство-вание стойки на лопатках и моста из положения лёжа. Проведение выполнения кувырка назад на оценку.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Стойка на лопатках и мост из положения лёжа. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Кувырок назад.	Уметь выполнять разминку и прыжки со скакалкой, строевые упражнения, лазанье по канату, кувырок назад.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения кувырка назад.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
33			Акробатика. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков, строевых упражнений. Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов, лазанья по канату. Проведение выполнения стойки на лопатках и моста из положения лёжа на оценку.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Стойка на лопатках и мост из положения лёжа. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Уметь выполнять разминку и прыжки со скакалкой, лазанье по канату, строевые упражнения, стойку на лопатках и мост из положения лёжа.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения стойки на лопатках и моста из положения лёжа.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
34			Акробатика. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков, строевых упражнений,	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Строевые	Уметь выполнять разминку и прыжки со скакалкой за 1 минуту, лазанье по канату,	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

					обучения, самоанализа и коррекции действий.	лазанья по канату. Проведение выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов на оценку.	упражнения. Лазанье по канату. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	строевые упражнения, акробатическое соединение из 3-4 элементов.	**Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов.	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Основы знаний										
35			Осанка. Упражнения для укрепления осанки и мышц стопы.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Знакомство с понятием осанка, упражнениями для укрепления осанки и мышц стопы. Совершенствование прыжков со скакалкой за 1 минуту. Проведения отжимания в упоре лёжа на оценку.	Осанка и её значение. Упражнения для укрепления осанки и мышц стопы. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Отжимания в упоре лёжа.	Знать, что такое осанка, её значение, какие упражнения способствуют укреплению осанки и мышц стопы. Уметь выполнять отжимания в упоре лёжа.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** уметь рассказать о значении осанки и показать упражнения для укрепления её и мышц стопы. Знать, как правильно выполнять отжимания в упоре лёжа.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Гимнастика										
36			Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки приставным шагом, приседания и повороты в приседе, соскок прогнувшись). Совершенствование разминки со скакалкой, строевых упражнений, лазанья по канату. Проведение выполнения прыжков со скакалкой за 1 минуту на оценку.	Разминка со скакалкой. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять разминку и прыжки со скакалкой за 1 минуту, строевые упражнения, упражнения в равновесии, лазанье по канату.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
37			Перестроение. Лазанье по канату. Упражнения в	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего	Разучивание перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

			равновесии.		обучения, самоанализа и коррекции действий.	сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминки на гимнастических ковриках. Повторение упражнений в равновесии. Совершенствование лазанья по канату.	и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминка на гимнастических ковриках. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминку на гимнастических ковриках, упражнения в равновесии, лазанье по канату.	**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
38			Перестроение. Лазанье по канату. Упражнения в равновесии.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминки на гимнастических ковриках. Совершенствование упражнений в равновесии. Проведение лазанья по канату на оценку.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминка на гимнастических ковриках. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминку на гимнастических ковриках, упражнения в равновесии, лазанье по канату.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
39			Перестроение. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание виса согнувшись и прогнувшись, опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Совершенствование подтягивания в висе и поднимания прямых и согнутых ног в висе, разминки на гимнастиче-ских ковриках, перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и 4 разведением и слиянием.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминка на гимнастических ковриках. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминку на гимнастических ковриках, упражнения в висе, опорный прыжок.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

40			Перестроение. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение виса согнувшись и прогнувшись, опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Совершенствование подтягивания в висе и поднимания прямых и согнутых ног в висе, разминки на гимнастиче-ских ковриках, перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и 4 разведением и слиянием.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминка на гимнастических ковриках. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминку на гимнастических ковриках, упражнения в висе, опорный прыжок.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
41			Перестроение. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование виса согнувшись и прогнувшись, опорного прыжка: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).подтягивания в висе и поднимания прямых и согнутых ног в висе, разминки на гимнастиче-ских ковриках, перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и 4 разведением и слиянием.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием, разминка на гимнастических ковриках. Висы и упоры. Опорный прыжок.	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колон-ну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну по одному разведе-нием и слияни-ем, разминку на гимнастических ковриках, упражнения в висе, опорный прыжок.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
42			Висы и упоры. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и опорного прыжка. Проведение прохождения полосы препятствий (с броском набивного мяча, лазаньем, ползаньем, акробатическими элементами,	Разминка с гимнастическими палками. Упражнения в висе. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения в висе, опорный прыжок, проходить полосу препятствий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

						равновесием).			занятиях гимнастикой.	
43			Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Полоса препятствий.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах, опорного прыжка. Проведение прохождения полосы препятствий (с броском набивного мяча, лазаньем, ползаньем, акробатическими элементами, равновесием).	Разминка с гимнастическими палками. Упражнения в висе. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения в висе, опорный прыжок, проходить полосу препятствий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
44			Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Полоса препятствий.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах. Проведение выполнения опорного прыжка на оценку. Проведение прохождения полосы препятствий (с броском набивного мяча, лазаньем, ползаньем, акробатическими элементами, равновесием).	Разминка с гимнастическими палками. Упражнения в висе. Опорный прыжок. Полоса препятствий.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения в висе, опорный прыжок на оценку, проходить полосу препятствий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
45			Полоса препятствий.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование подтягивания из виса (мальчики), из виса лёжа (девочки). Проведение прохождения полосы препятствий (с броском набивного мяча, лазаньем, ползаньем, акробатичес-кими элементами, равновесием).	Разминка с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Полоса препятствий.	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, подтягивания в висе, проходить полосу препятствий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
46			Полоса препятствий.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щегообучения	Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование	Разминка с гимнастическими палками. Подтягивания в	Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, подтягивания в	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

					, самоанализа и коррекции действий.	подтягивания из виса (мальчики), из виса лёжа (девочки). Проведение прохождения полосы препятствий (с броском набивного мяча, лазаньем, ползаньем, акробатическими элементами).	висе. Полоса препятствий.	висе, проходить полосу препятствий.	**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	помогать друг другу и учителю; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
Основы знаний										
47			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. История физической культуры.	Урок изучения нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Рассказ о зарождении Олимпийских игр древности, об историческихсведенияхо развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Знать о зарождении Олимпийских игр древности, об историческихсведенияхо развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Уметь выполнять подтягивания из виса и виса лёжа.	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** владение умением осуществлять поиск информации в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др. **Познавательные:** уметь рассказать об истории физической культуры. Знать, как правильно выполнять подтягивания из виса и виса лёжа.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
Баскетбол										
48			Ловля, передача, броски мяча. Эстафеты баскетболиста.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение ловли, передач, бросков мяча. Проведение разминки в движении, эстафет баскетболиста.	Ловля, передача, броски мяча. Эстафеты баскетболиста.	Уметь выполнять ловлю, передачи, броски мяча. Соблюдать правила проведения эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения изученных упражнений баскетболиста.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поурочное планирование

№ уро-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лыжная подготовка										
49			Техника безопасности при занятиях на лыжах. Требования к одежде и обуви. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Разучивание правил самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Повторение техники безопасности при занятиях на лыжах, требований к одежде и обуви.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Требования к одежде и обуви. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Знать технику безопасности при занятиях на лыжах, требования к одежде и обуви, правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях на лыжах, требования к одежде и обуви, правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
50			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты на месте вокруг носков и пяток лыж, знать технику безопасности и требования к одежде и обуви при занятиях на лыжах.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях на лыжах, требования к одежде и обуви, правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
51			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение поворотов переступанием вокруг носков и пяток лыж. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять повороты вокруг носков и пяток лыж, знать технику безопасности и требования к одежде и обуви при занятиях на лыжах.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях на лыжах, требования к	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

									одежде и обуви, правила выполнения поворотов на месте вокруг носков и пяток лыж.	развития и физической подготовленности.
52			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 1 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
53			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 1 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
54			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
55			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щегообучения, самоанализа	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

					и коррекции действий.	дистанции до 2 км.		2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
56			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
57			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
58			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода.. Проверка выносливости при прохождении дистанции 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

59			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Оценка техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Проверка выносливости при прохождении дистанции до 2 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 2 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
60			Прохождение дистанции до 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до3км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 3 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
61			Прохождение дистанции до 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до3км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 3 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
62			Прохождение дистанции до 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до3км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 3 км,	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных

								правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	особенностях физического развития и физической подготовленности.
63			Прохождение дистанции до 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до3км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 3 км, правильно подобрать одежду и обувь для занятий.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
64			Прохождение дистанции до 3км (дев.), 1 км на результат (мальч.).	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции до 3 км (дев.), 1 км на результат (мальч.).	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до3км, 1 км на результат.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию до 3 км, рассчитать силы при прохождении дистанции 1 км на время.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
65			Прохождение дистанции 3км (мальч.), 1 км на результат (дев.).	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции 3 км (мальч.), 1 км на результат (дев.).	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км, 1 км на результат.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 3 км, рассчитать силы при прохождении дистанции 1 км на время.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
66			Прохождение дистанции 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-	Проверка выносливости при прохождении дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход,	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения.	Формирование ценности здорового и

					щего обучения, самоанализа и коррекции действий.		бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 3 км.	**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
67			Прохождение дистанции 3км.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проверка выносливости при прохождении дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, проходить дистанцию 3 км.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
68			Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Эстафеты на лыжах.	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». Проведение эстафет на лыжах.	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. Совершенствование изученных ходов.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», изученные лыжные ходы, соблюдать правила эстафет на лыжах.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом», изученных лыжных ходов.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
69			Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Эстафеты на лыжах.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом». Проведение эстафет на лыжах.	Подъём «полуёлочкой», торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. Совершенствование изученных ходов.	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом», изученные лыжные ходы, соблюдать правила эстафет на лыжах.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику выполнения подъёма «полуёлочкой» и торможения «плугом», изученных лыжных	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и

									ходов.	физической подготовленности.
Баскетбол										
70			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Броски мяча с места.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Повторение техники безопасности при занятиях спортивными играми, бросков мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Разминка со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Броски мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.	Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков различными способами, броски мяча одной и двумя руками с места. Знать и соблюдать технику безопасности.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
71			Ловля, передача, броски мяча. Эстафеты баскетболиста.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков различными способами, бросков мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника, ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Проведение эстафет баскетболиста.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Броски мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Эстафеты баскетболиста.	Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков различными способами, броски мяча одной и двумя руками с места, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
72			Ловля, передача, броски мяча. Эстафеты баскетболиста.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков различными способами, бросков мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника, ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на	Разминка со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Броски мяча одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. Ловля и передача	Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков различными способами, броски мяча одной и двумя руками с места,	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного

						месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Проведение эстафет баскетболиста.	мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах. Эстафеты баскетболиста.	ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах.	**Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях.	отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
73			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков различными способами, проведение игры в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков различными способами, играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях, правила игры в мини-баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
74			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Оценка проведения разминки со скакалкой с сериями прыжков различными способами (выборочно несколько учеников), проведение игры в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков различными способами. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков различными способами, играть в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях, правила игры в мини-баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
Волейбол										
75			Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки с волейбольными мячами, передачи мяча сверху двумя руками. Проведение игры в «пионербол».	Разминка с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку с волейбольными мячами, передачу мяча сверху двумя руками, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр;

									преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками, правила игры в «пионербол»..	формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
76			Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с волейбольными мячами, передачи мяча сверху двумя руками. Проведение игры в «пионербол».	Разминка с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку с волейбольными мячами, передачу мяча сверху двумя руками, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками, правила игры в «пионербол»..	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
77			Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки с волейбольными мячами, передачи мяча сверху двумя руками. Проведение игры в «пионербол».	Разминка с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку с волейбольными мячами, передачу мяча сверху двумя руками, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками, правила игры в «пионербол».	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
78			Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол».	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки с волейбольными мячами, разучивание нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Проведение игры в «пионербол».	Разминка с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку с волейбольными мячами, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного

									Познавательные: уметь рассказать технику выполнения нижней прямой подачи, правила игры в «пионербол».	отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
79			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Тестирование.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование поднимания туловища за 30 секунд из положения лёжа на спине. Повторение техники безопасности при занятиях спортивными играми. Проведение игры в «пионербол».	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование поднимания туловища за 30 секунд из положения лёжа на спине. Игра в «пионербол».	Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми, для чего и как проводится тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях, правила проведения тестирования поднимания туловища из положения лёжа на спине.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
80			Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол».	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки. Проведение игры в «пионербол».	Разминка, направленная на развитие гибкости. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку с волейбольными мячами, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки, играть в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения нижней прямой подачи, правила игры в «пионербол».	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
Основы знаний										
81			Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена.	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Совершенствование разминки, направленной на развитие гибкости. Ознакомление с понятиями «Режим дня», «Утренняя гимнастика», «Личная гигиена».	Разминка, направленная на развитие гибкости. Режим дня. Утренняя гимнастика. Личная гигиена.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости. Знать правила выполнения утренней гимнастики, соблюдения личной гигиены и	**Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. **Регулятивные:** владение умением осуществлять поиск информации в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др. **Познавательные:** уметь рассказать о режиме дня, утренней гимнастике, личной	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

								режима дня.	гигиене.	
Волейбол										
82			Передача мяча сверху двумя руками. Тестирование.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперёд из положения сидя, игры в «пионербол». Повторение передачи мяча сверху двумя руками.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Передача мяча сверху двумя руками. Тестирование наклона вперёд из положения сидя. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, передачу мяча сверху двумя руками. Знать правила проведения и значение тестирования наклона вперёд из положения сидя.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками и наклона вперёд из положения сидя.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
83			Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Тестирование.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования прыжка в длину с места, игры в «пионербол». Повторение нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	Разминка в движении. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Тестирование прыжка в длину с места. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку в движении, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Знать правила проведения и значение тестирования прыжка в длину с места.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения нижней прямой подачи, правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
84			Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Тестирование.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования подтягивания из виса (м.), виса (д.), игры в «пионербол». Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	Разминка в движении. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Тестирование подтягивания из виса (м.), виса на перекладине (д.). Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку в движении, нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Знать правила проведения и значение тестирования подтягивания и виса.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать технику выполнения нижней прямой подачи, правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
85			Прямой нападающий	Изучение нового	Здоровье-сбережения,	Проведение разминки в движении. Разучивание	Разминка в движении.	Уметь выполнять разминку в	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять	Развитие способности

			удар после подбрасывания мяча партнёром.	материала.	развиваю-щегообучения, самоанализа и коррекции действий.	прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проведение игры в «пионербол».	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в «пионербол».	движении, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знать правила игры в «пионербол».	доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в пионербол.	управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
86			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении. Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проведение игры в «пионербол».	Разминка в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку в движении, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знать правила игры в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
87			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проведение игры в «пионербол».	Разминка в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку в движении, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знать правила игры в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
88			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции	Разучивание разминки на гимнастической скамейке. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проведение	Разминка на гимнастической скамейке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке, прямой нападающий удар после	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия

					действий.	игры в «пионербол».	партнёром. Игра в «пионербол».	подбрасывания мяча партнёром. Знать правила игры в «пионербол».	научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в пионербол.	во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
89			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки на гимнастической скамейке. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Проведение игры в «пионербол».	Разминка на гимнастической скамейке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в «пионербол».	Уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знать правила игры в «пионербол».	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в пионербол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
90			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки на гимнастической скамейке, игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на гимнастической скамейке. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке. Знать правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в волейбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
91			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки на гимнастической скамейке, игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на гимнастической скамейке. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять разминку на гимнастической скамейке. Знать правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью

									волейбол.	и здоровью окружающих.
92			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки на месте. Проведение игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на месте. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять разминку на месте. Знать правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в волейбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
93			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки на месте. Проведение игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на месте. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять разминку на месте. Знать правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в волейбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
94			Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки на месте, игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на месте. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять разминку на месте. Знать правила игры в волейбол.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в волейбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
95			Игра по упрощённым правилам	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-	Проведение разминки на месте, игры в волейбол по упрощённым правилам.	Разминка на месте. Игра в волейбол по упрощённым	Уметь выполнять разминку на месте. Знать	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение	Развитие способности управлять своими

			волейбола.		щего обучения, самоанализа и коррекции действий.		правилам.	правила игры в волейбол.	друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать правила игры в волейбол.	эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
Лёгкая атлетика										
96			Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Метание мяча. Бег до 500 м.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение техники безопасности, техники метания мяча. Проведение бега до 500 м.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Разминка, направленная на развитие координации движений. Техника метания мяча. Бег до 500 м.	Знать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, технику метания мяча. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, рассчитать силы при беге до 500 м.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований в беге.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
97			Бег 30 м на результат. Метание мяча на дальность. Бег до 600 м.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение бега на 30 м на результат, бега до 600 м. Повторение метания мяча на дальность с 4-5бросковых шагов.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Бег 30 м на результат. Метание мяча на дальность. Бег до 600 м.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, метание мяча на дальность, рассчитать силы при беге до 600 м, бег на 30 м на результат.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований в беге.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
98			Бег 60 м на результат. Бег до 800 м. Метание мяча на дальность.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение бега на 60 м на результат, бега до 800 м. Совершенствование	Разминка, направленная на развитие координации движений. Бег 60 м на	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношениедруг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение

					коррекции действий.	метания мяча на дальность с 4-5бросковых шагов.	результат. Метание мяча на дальность. Бег до 800 м.	метание мяча на дальность, рассчитать силы при беге до 800 м, бег на 60 м на результат.	**Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча.	знаниями о функциональных возможностях организма.
99			Метание мяча на дальность на результат. Бег до 1000 м.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, бега до 1000 м. Проведение метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание мяча на дальность на результат. Бег до 1000 м.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, рассчитать силы при беге до 1000 м, выполнять метание мяча на дальность на результат.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча, правила соревнований по метанию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
100			Бег на 1000 м на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, бега на 1000 м.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Бег на 1000 м.	Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, рассчитать силы при беге 1000 м.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** пробегать дистанцию 1000 м.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
101			Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки с беговыми и прыжковыми упражнениями, прыжков в длину с разбега. Проведение бега на 1000 м на результат.	Разминка с беговыми и прыжковыми упражнениями. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 на результат.	Уметь выполнять разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями, прыжки в длину с разбега, рассчитать силы при беге на 1000 м на результат.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** уметь рассказать тактику бега на длинную дистанцию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
102			Прыжки в длину с разбега. Бег 300 м.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции	Повторение разминки с беговыми и прыжковыми упражнениями, прыжков в длину с разбега. Проведение бега на 300 м.	Разминка с беговыми и прыжковыми упражнениями. Прыжки в длину с разбега. Бег на 300 м.	Уметь выполнять разминку с беговыми и прыжковыми упражнениями, прыжки в длину с разбега.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелатель-ное отношение друг к другу. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знания-ми о функцио-

					действий.				**Познавательные:** уметь рассказать правила соревнований по прыжкам.	нальныхвозмож-ностях организма.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАССЫ

105 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Форма контроля
1.	**Раздел 1. Основы знаний. 4 ч.**			
1.1	**Страницы истории**			
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1 1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	Устный опрос. Устный опрос.
1.2	**Познай себя**			
	Росто-весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Устный опрос. Устный опрос.
1.3	**Здоровье и здоровый образ жизни**			

	Слагаемые здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Устный опрос.
1.4	**Самоконтроль**			
	Субъективные и объективные показатели самочувствия.		Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	
2.	**Раздел 2. Двигательные умения и навыки**			
2.1	**Лёгкая атлетика. 24 ч.**			
2.1.1	**Беговые упражнения**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ 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. ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ДЛИТЕЛЬНОГО БЕГА. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	6 6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.1.2	**Прыжковые упражнения.**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ПРЫЖКА В ДЛИНУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Устный опрос.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Текущий.
2.1.3	**Метание малого мяча.**			
	ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ И НА ДАЛЬНОСТЬ. 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 (1×1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90˚, после приседания.	6	Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.1.4	**Развитие выносливости.**			
	Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	Текущий.
2.1.5	**Развитие скоростно-силовых способностей.**			
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, броски набивных мячей с учётом возрастных и половых особенностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий.
2.1.6	**Развитие скоростных способностей.**			

	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	Текущий.
2.1.7	**Знания о физической культуре.**			
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а.		Раскрывают значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения л/а упражнений и правила соревнований.	Устный опрос. Текущий.
2.1.8	**Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовленности.**			
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных л/а упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.		Раскрывают значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения л/а упражнений и правила соревнований.	Устный опрос.
2.1.9	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения занятий.		Используют разученные физические упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Устный опрос.

			Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по л/а. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Текущий.
2.2	**Гимнастика. 17 ч.**			
2.2.1	**Требования к технике безопасности.**			
	Правила техники безопасности во время занятий. Техника выполнения физических упражнений.		Овладевают правилами техники безопасности во время занятий.	Текущий.
2.2.2	**Организующие команды и приёмы.**			
	ОСВОЕНИЕ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		Разучивают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Текущий.
2.2.3	**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).**			
	ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ. 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. Простые связки.		Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос. Текущий.
2.2.4	**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).**			
	ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ. Мальчики: с набивным и большим мячом,		Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий.

	гантелями (1 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палкам.			
2.2.5	**Упражнения на перекладине.**			
	ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВИСОВ И УПОРОВ. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	6	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.
2.2.6	**Опорные прыжки.**			
	ОСВОЕНИЕ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).	5	Описывают технику данных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.
2.2.7	**Акробатические упражнения и комбинации.**			
	ОСВОЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	6	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Устный опрос.
2.2.8	**Развитие координационных способностей.**			
	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	Текущий.
2.2.9	**Развитие силовых способностей и силовой**			

	выносливости			
	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Текущий.
2.2.10	**Развитие скоростно-силовых способностей.**			
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Текущий.
2.2.11	**Развитие гибкости.**			
	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости.	Текущий.
2.2.12	**Знания о физической культуре.**			
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; обеспечение техники безопасности.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдают технику безопасности.	Устный опрос.
2.2.13	**Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.**			
	Акробатические упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов. Правила саморегуляции.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Устный опрос.
2.2.14	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов.		Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Текущий.
2.3	**Баскетбол. 18 ч.**			
2.3.1	**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**			
	Основные правила игры в баскетбол. Основные		Овладевают основными приёмами игры в	Текущий.

	приёмы игры. Правила техники безопасности.		баскетбол.	
2.3.2	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**			
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.3	**Освоение ловли и передач мяча.**			
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.4	**Освоение техники ведения мяча.**			
	Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.5	**Овладение техникой бросков мяча.**			
	Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Устный опрос. Текущий.

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	
2.3.6	**Освоение индивидуальной техники защиты.**			
	Вырывание и выбивание мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.3.7	**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.3.8	**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.3.9	**Освоение тактики игры.**			
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Текущий.

	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.3.10	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**			
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Текущий.
2.4	**Волейбол. 21 ч.**			
2.4.1	**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**			
	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Текущий.
2.4.2	**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**			
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.3	**Освоение техники приёма и передач мяча.**			

	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.4	**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**			
	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках.	6	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий.
2.4.5	**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий).**			
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в в сочетании с бегом, прыжками и др.		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Текущий.
2.4.6	**Развитие выносливости.**			
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры		Определяют степень утомления организма во	Устный опрос.

	с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с. До 12 мин.		время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
2.4.7	**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.**			
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	Устный опрос.
2.4.8	**Освоение техники нижней прямой подачи.**			
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.9	**Освоение техники прямого нападающего удара.**			
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	5	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.	Устный опрос. Текущий.
2.4.10	**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинации из освоенных элементов: приём,		Моделируют технику освоенных игровых	Текущий.

	передача, удар.		действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
2.4.11	**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**			
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.4.12	**Освоение тактики игры.**			
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Текущий.
2.4.13	**Знания о спортивной игре.**			
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи; тактика нападения. Правила организации избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	Текущий.
2.4.14	**Самостоятельные занятия прикладной**			

	физической подготовкой.			
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Устный опрос.
2.4.15	**Овладение организаторскими умениями.**			
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровые упражнения, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	Устный опрос.
2.5	**Лыжная подготовка (лыжные гонки). 21 ч.**			
2.5.1	**Краткая характеристика вида спорта.** **Требования к технике безопасности.**			
	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Текущий.
2.5.2	**Освоение техники лыжных ходов.**	21		
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	4 4 2 2 8	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения, соблюдают правила безопасности.	Текущий.
2.5.3	**Знания.**	1		

	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях.	Устный опрос.
3.	**Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**			
3.1	**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).**			
	ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. ГИБКОСТЬ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. СИЛА. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. БЫСТРОТА. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Оценивают двигательные способности по приведённым показателям.	Устный опрос.

	ВЫНОСЛИВОСТЬ. Упражнения для развития выносливости. ЛОВКОСТЬ. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторнрй ловкости.			
3.2	**Организация и проведение пеших туристских походов.** **Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).**			
	ТУРИЗМ. Пеший туризм. Техника равнинной местности. Бережное отношение к природе.		Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе.	Текущий. Устный опрос.

Поурочное планирование

6 класс

№ уро-ка	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты		
	план	факт						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика.										
1			Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правил соревнований в беге, техники высокого старта, беговых и прыжковых упражнений. Проведение бега на 30 м. Разучивание разминки на месте.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила соревнований в беге. Техника высокого старта. Бег на 30 м. ОРУ на месте.	Знать технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и правила соревнований в беге. Знать и демонстрировать технику высокого старта. Уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения, разминку на месте.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила соревнований в беге.	Формирование стартовой мотивации к занятиям физической культурой, сознательного отношения к качественному выполнению упражнений.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение беговых упражнений, техники высокого старта, разминки на месте. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание прыжка в длину с7-9 шагов разбега.	Высокий старт, беговые и прыжковые упражнения. Разминка на месте. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Бег до 500 м. прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь выполнять разминку на месте, беговые и прыжковые упражнения; понимать правила и значение тестирования бега на 30 м с высокого старта и технику прыжка в длину с разбега.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать и уметь рассказать, как и для чего проводится тестирование бега на 30 м.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.
3			Прыжки в длину с разбега.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение правил соревнований по прыжкам в длину, техники выполнения беговых и прыжко-вых упражнений, разминки на месте. Совершенствование техники высокого старта. Проведение бега на 60 м.	Высокий старт, беговые и прыжковые упражнения. Разминка на месте. Бег на 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Бег до 800 м.	Уметь выполнять разминку на месте, беговые упражнения и прыжковые упражнения; знать правила соревнований по прыжкам в длину; понимать, в каком темпе необходимо бежать короткие и длинные дистанции.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать короткую и длинную дистанцию; объяснять правила соревнований по прыжкам в длину.	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; умение не создавать конфликты.

4			Бег на 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование выполнения беговых и прыжковых упражнений, разминки на месте. Проведение бега на 60 м на результат.	Беговые и прыжковые упражнения. Разминка на месте. Бег на 60 м с высокого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Бег до 1000 м.	Уметь выполнять разминку на месте, беговые упражнения и прыжковые упражнения; понимать, в каком темпе необходимо бежать короткие и длинные дистанции.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать короткую и длинную дистанцию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
5			Прыжки в длину с разбега на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение прыжков в длину с разбега на результат. Совершенствование выполнения беговых и прыжковых упражнений Разучивание разминки в движении. Проведение бега на 1000 м.	Прыжки в длину с разбега на результат. Разминка в движении. Бег 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, прыжки в длину с разбега на результат, рассчитать силы при беге на длинную дистанцию.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные::** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
6			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение правил соревнований в метании мяча, техники метания мяча на дальность, разминки в движении. Проведение бега на 1000 м.	Правила соревнований в метании мяча. Техника метания мяча на дальность с 4-5 шагов. Разминка в движении. Бег на 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 1000 м. Знать правила соревнований в метании мяча и технику выполнения метания мяча на дальность. Уметь пробегать дистанцию 1000 м.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию, правила соревнований в метании; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
7			Бег на 1000 м на результат. Метание мяча на дальность.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники метания мяча на дальность, повторение разминки в движении. Проведение бега на 1000 м.	Метание мяча на дальность. Разминка в движении. Бег на 1000 м.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 1000 м. Метать мяч на дальность.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях

										организма.
8			Метание мяча на дальность. Бег на 300 м	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование техники метания мяча на дальность, повторение разминки в движении. Проведение бега на 300 м на результат.	Метание мяча на дальность. Разминка в движении. Бег на 300 м на результат.	Уметь выполнять разминку в движении, пробегать дистанцию 300 м на результат, метать мяч на дальность.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию; уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча на дальность.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
9			Метание мяча на дальность на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении, метания мяча на дальность на результат, бега до 1200 м.	Метание мяча на дальность на результат. Разминка в движении. Бег на 1200 м.	Уметь выполнять разминку в движении, метать мяч на дальность, пробегать дистанцию 1200 м.	**Коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию, технику выполнения метания мяча.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
10			Бег на 1200 м. Метание мяча в цель.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Разучивание разминки с мячами. Повторение техники метания в цель. Проведение бега на 1200м.	Разминка с мячами. Метание малого мяча в цель с 8-10 м. Бег на 1200 м.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель, пробегать дистанцию 1200 м.	**Коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, в каком темпе необходимо бежать длинную дистанцию, технику выполнения метания мяча.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
11			Техника выполнения челночного бега. Метание мяча в цель.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с мячами. Совершенствование метания мяча в цель, прыжковых упражнений. Повторение техники челночного бега.	Разминка с мячами. Метание малого мяча в цель с 8-10 м. Челночный бег. Ускорения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения.	Уметь выполнять разминку с мячами, метание мяча в цель. Знать технику выполнения челночного бега.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения метания мяча в цель, технику челночного бега.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
12			Тестирование	Контроль-	Здоровье-	Повторение	Разминка с мячами.	Уметь выполнять	**Коммуникативные:** формировать	Формирование

			челночного бега 3×10 м.	ный урок.	сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	разминки с мячами. Совершенствование метания мяча в цель, прыжковых упражнений.	Метание мяча в цель. Тестирование челночного бега 3×10м. Прыжковые упражнения.	разминку с мячами, метание мяча в цель, прыжковые упражнения.	умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега.	сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
13			Прыжки в длину с места на результат.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки на скамейке. Проведение прыжков в длину с места на результат, эстафет.	Разминка на скамейке. Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку на скамейке, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места на результат, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** уметь рассказать, как и для чего проводится тестирование прыжка в длину с места.	Формирование сознательного отношения к качественному выполнению упражнений. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
Основы знаний										
14			Страницы истории. Самоконтроль.	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, информаци-онно – ком-муникаци-онные.	Знакомство со страницами истории (Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности) и знаниями о самоконтроле (субъективные и объктивные показатели самочувствия).	Сведения о страницах истории (Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности) и самоконтроле (субъективные и объктивные показатели самочувствия).	Знать о роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности и субъективных и объективных показателях самочувствия.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** способность вести наблюдения, контроль и анализ за показателями самочувствия; вести дневник наблюдений.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
Баскетбол.										
15			Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Ведение мяча.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение техники безопасности при занятиях спортивными играми, разминки на скамейке. Повторение	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Разминка на скамейке. Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости	Уметь выполнять разминку на скамейке, ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости правой и левой рукой. Знать технику	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр;

						ведения мяча в разных стойках с изменением направления и скорости правой и левой рукой.	правой и левой рукой.	безопасности при занятиях.	**Познавательные:** уметь рассказать правила техники безопасности при занятиях.	формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
16			Тестирование наклона сидя. Броски в кольцо.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки на скамейке, тестирование наклона сидя. Совершенствова-ние бросков в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Разминка на скамейке. Тестирование наклона сидя. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Уметь выполнять разминку на скамейке, Выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Знать, для чего проводится тестирование.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование наклона сидя.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
17			Тестирование поднимания туловища за 30 секунд. Броски в кольцо.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки на скамейке. Проведение тестирования поднимания туловища. Совершенствова-ние бросков в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Разминка на скамейке. Тестирование поднимания туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Уметь выполнять разминку на скамейке, Выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Знать, для чего проводится тестирование.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование поднимания туловища.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.

18			Тестирование подтягивания и виса. Броски в кольцо.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования подтягивания и виса. Совершенствова-ние бросков в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Разминка в движении. Тестирование подтягивания и виса. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	Уметь выполнять разминку в движении. Выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Знать, для чего проводится тестирование.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. **Познавательные:** знать, как и для чего проводится тестирование подтягивания и виса.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
19			Эстафеты. Ловля и передачи мяча.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки в движении, ловли и передач мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Проведение эстафет.	Разминка в движении. Ловля и передачи мяча. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку в движении, ловлю и передачи мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Знать правила проведения эстафет.	**Коммуникативные:** формировать культуру общения в игровых ситуациях; **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила эстафет.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
20			Эстафеты. Ловля и передачи мяча.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенство-вание разминки в движении, ловли и передач мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Проведение эстафет.	Разминка в движении. Ловля и передачи мяча. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку в движении, ловлю и передачи мяча (в парах, тройках, квадрате, круге). Знать правила проведения эстафет.	**Коммуникативные:** формировать культуру общения в игровых ситуациях; **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила эстафет.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
21			Эстафеты.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции	Проведение разминки в движении и эстафет с ведением, броском в кольцо, ловлей и	Разминка в движении. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку в движении, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать культуру общения в игровых ситуациях; **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты;

					действий.	передачами мяча.			**Познавательные:** знать и уметь рассказать правила эстафет.	формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
22			Эстафеты.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении и эстафет с ведением, броском в кольцо, ловлей и передачами мяча.	Разминка в движении. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку в движении, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать культуру общения в игровых ситуациях; **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила эстафет.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
23			Эстафеты.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение разминки в движении и эстафет с ведением, броском в кольцо, ловлей и передачами мяча.	Разминка в движении. Эстафеты.	Уметь выполнять разминку в движении, соблюдать правила эстафет.	**Коммуникативные:** формировать культуру общения в игровых ситуациях; **Регулятивные:** формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. **Познавательные:** знать и уметь рассказать правила эстафет.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.
24			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение круговой тренировки, игры по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Уметь выполнять упражнения круговой тренировки, играть по правилам мини-баскетбола.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать правила игры в баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

25			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение круговой тренировки, игры по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Уметь выполнять упражнения круговой тренировки, играть по правилам мини-баскетбола.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать основные правила игры в баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
26			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение круговой тренировки, игры по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Уметь выполнять упражнения круговой тренировки, играть по правилам мини-баскетбола.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать основные правила игры в баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
27			Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение круговой тренировки, игры по упрощённым правилам мини-баскетбола.	Круговая тренировка. Игра по упрощённым правилам мини – баскетбола.	Уметь выполнять упражнения круговой тренировки, играть по правилам мини-баскетбола.	**Коммуникативные:** формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** знать основные правила игры в баскетбол.	Развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия во время игр; формирование бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основы знаний										
28			Познай себя.	Изучение нового материала.	Здоровье-сбережения, информаци-онно – ком-муникаци-онные.	Знакомство с росто – весовыми показателями. Рассказ, как влияют физические упражнения на основные системы организма. Рассказ о зрении и гимнастики для глаз.	Росто – весовые показатели. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Гимнастика для глаз.	Уметь контролировать длину своего тела, определять темпы своего роста. Знать, как занятия физическими упражнениями влияют на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Уметь выполнять гимнастику для глаз.	**Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание. **Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. **Познавательные:** регулярно контролируя длину своего тела, определять темпы своего роста. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Формирование ответственного отношения к учёбе, готовности к саморазвитию. Владение знаниями о функциональных возможностях организма.
Гимнастика										
29			Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения.	Повторение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Разучивание разминки с гимнастическими палками. Повторение поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги. Разучивание 2-3 кувырков вперёд.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Разминка с гимнастическими палками. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. 2-3 кувырка вперёд.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять 2-3 кувырка вперёд. Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, неринуждённо.
30			Акробатика. Лазанье по канату.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки с палками, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, 2-3 кувырков вперёд. Разучивание 2-3 кувырков назад. Совершенствование лазанья по канату.	Разминка с гимнастическими палками. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. 2-3 кувырка вперёд и назад. Лазанье по канату.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять 2-3 кувырка вперёд и назад. Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

31			Акробатика. Лазанье по канату.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки на гимнастических скамейках, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, 2-3 кувырков вперёд, лазанья по канату. Повторение 2-3 кувырков назад. Разучивание моста из положения лёжа (м.), из положения стоя с помощью (д.).	Разминка с гимнастическими палками. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. 2-3 кувырка вперёд и назад. Лазанье по канату. Мост лёжа (м.), из положения стоя с помощью (д.).	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять 2-3 кувырка вперёд и назад, мост лёжа (м.) и стоя с помощью (д.). Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
32			2-3 кувырка вперёд. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки на гимнастических скамейках, поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату. Проведение 2-3 кувырков вперёд на оценку. Совершенствование 2-3 кувырков назад. Повторение моста из положения лёжа (м.), из положения стоя с помощью (д.). Разучивание комбинации из 4 элементов.	Разминка с гимнастическими палками. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. 2-3 кувырка вперёд и назад. Лазанье по канату. Мост лёжа (м.), из положения стоя с помощью (д.). Комбинация из 4 элементов.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять 2-3 кувырка вперёд и назад, мост лёжа (м.) и стоя с помощью (д.), комбинацию из 4 элементов. Уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
33			2-3 кувырка назад. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки со скакалкой с сериями прыжков. Совершенствование поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату,	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. 2-3 кувырка назад. Лазанье по канату. Мост лёжа (м.), из положения стоя с	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять 2-3 кувырка назад, мост лёжа (м.) и стоя с помощью (д.), комбинацию из 4 элементов. Уметь выполнять разминку со	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения

						выполнения моста из положения лёжа (м.), стоя с помощью (д.). Проведение 2-3 кувырков назад на оценку. Повторение комбинации из 4 элементов.	помощью (д.). Комбинация из 4 элементов.	скакалкой с сериями прыжков, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.		передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
34			Мост. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки со скакалкой с сериями прыжков. Совершенствование поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату, комбинации из 4 элементов. Проведение выполнения моста из положения лёжа (м.), стоя с помощью (д.) на оценку	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Лазанье по канату. Мост лёжа (м.), из положения стоя с помощью (д.). Комбинация из 4 элементов.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, как выполнять мост лёжа (м.) и стоя с помощью (д.), комбинацию из 4 элементов. Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
35			Комбинация из 4 элементов. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков. поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату. Проведение выполнения комбинации из 4 элементов на оценку.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги Комбинация из 4 элементов.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, комбинацию из 4 элементов. Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

36			Прыжки со скакалкой на результат. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков. поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
37			Прыжки со скакалкой на результат. Лазанье по канату.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование разминки со скакалкой с сериями прыжков. поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату.	Разминка со скакалкой с сериями прыжков. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять разминку со скакалкой с сериями прыжков, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
38			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки на гимнастических ковриках. Повторение опорного прыжка, изученного в 5 классе (вскок в упор присев, соскок прогнувшись; козёл в ширину, высота 100-110 см).Совершенствова ние поворотов на месте, перестроения из одной в две, три, четыре шеренги, лазанья по канату. Проведение игры с элементами акробатики.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с элементами акробатики.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

39			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение разминки на гимнастических ковриках. Повторение опорного прыжка, изученного в 5 кл. Совершенствование выполнения строевых упражнений, лазанья по канату. Проведение игры с элементами акробатики.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с элементами акробатики.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
40			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Совершенствование разминки на гимнастических ковриках,выполнени я строевых упражнений, лазанья по канату. Проведение игры с использованием скакалки.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с элементами акробатики.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
41			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Повторение опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Совершенствование разминки на гимнастических ковриках, выполнения строевых упражнений, лазанья по канату. Проведение игры с использованием	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с использованием скакалки.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

						скакалки.				
42			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см), разминки на гимнастических ковриках, выполнения строевых упражнений. Проведение игры с преодолением препятствий.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с преодолением препятствий.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
43			Опорный прыжок на оценку.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение опорного прыжка на оценку, игры с преодолением препятствий. Совершенствование разминки на гимнастических ковриках, выполнения строевых упражнений.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с преодолением препятствий.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
44			Лазанье по канату на оценку. Полоса препятствий.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки (круговая тренировка), Совершенствование выполнения строевых упражнений. Проведение лазанья по канату на оценку, полосы препятствий.	Круговая тренировка. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. Полоса препятствий. Лазанье по канату на оценку.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять лазанье по канату, круговую тренировку, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
45			Отжимания на результат. Полоса препятствий.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции	Повторение круговой тренировки. Проведение выполнения отжиманий на результат.	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Отжимания на результат.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, уметь выполнять отжимания, преодолевать полосу препятствий.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.

					действий.				гимнастикой.	
46			Лазанье по канату. Опорный прыжок.	Комбиниро-ванный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см), разминки на гимнастических ковриках, выполнения строевых упражнений. Проведение игры с преодолением препятствий.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с преодолением препятствий.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на гимнастических ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
47			Опорный прыжок на оценку.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Проведение опорного прыжка на оценку, игры с преодолением препятствий. Совершенствование разминки на гимнастических ковриках, выполнения строевых упражнений.	Разминка на гимнастических ковриках. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги. Опорный прыжок. Игра с преодолением препятствий.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять разминку на ковриках, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
48			Лазанье по канату на оценку. Полоса препятствий.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий.	Разучивание разминки (круговая тренировка), Совершенствование выполнения строевых упражнений. Проведение лазанья по канату на оценку, полосы препятствий.	Круговая тренировка. Повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг. Полоса препятствий. Лазанье по канату на оценку.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять лазанье по канату, круговую тренировку, повороты на месте, перестроение из одной в две, три, четыре шеренги, размыкание и смыкание на месте, строевой шаг.	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. **Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
49			Отжимания на результат. Полоса препятствий.	Контроль-ный урок.	Здоровье-сбережения, развиваю-щего обучения,	Повторение круговой тренировки. Проведение выполнения отжиманий на	Круговая тренировка. Полоса препятствий. Отжимания на результат.	Знать технику безопасности при занятиях гимнастикой, уметь выполнять отжимания,	**Коммуникативные:** формировать навыки работы в группе. **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие навыков сотрудничества; формирование установки на безопасный и ЗОЖ.

					самоанализа и коррекции действий.	результат.		преодолевать полосу препятствий.	**Познавательные:** объяснять технику безопасности при занятиях гимнастикой.	