

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 6»
Чистопольского муниципального района РТ**

Рассмотрено на заседании МС протокол № 1 от «29» августа 2020г.	Согласовано зам. директора по УР «31»августа 2020г. _____ Закирова Г.С.	Утверждено и введено в действие приказ № от «31»августа 2020г. _____Ахметзянова Д.Г.
--	--	--

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе
учителя физической культуры I квалификационной категории
Зиганшина Ильгама Марсовича**

Принято на заседании педагогического
совета протокол № 1 от 31.08.2020г.

2020-2021 учебный год

I Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- 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.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

II Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

III Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Федеральный базисный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения учебного предмета на этапе общего образования в 5-7 классах, из расчета 1 час в неделю в 5 и 6 классах, 2 часа в неделю в 7, 8 и 9 классах.

Срок реализации программы – 1 год.

Согласно Базисному учебному плану программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 6 классе на **105 часов** в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зандевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу и футболу.

IV Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- ***В области физической культуры:***

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как **в** рамках образовательного процесса (умение учиться), так и **в** реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего **в** универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

V Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по

укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

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

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 6 класс
	Базовая часть	78
	Основные знания о физической культуре	В процессе урока
	Спортивные игры	18
	Гимнастика с элементами акробатики	21
	Легкая атлетика	21
	Кроссовая подготовка	18
	Вариативная часть	27
	Баскетбол	12
	Волейбол	9
	Футбол	6
	Итого	105

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика	11	-		10
3	Гимнастика с основами акробатики	-	21	-	-
5	Кроссовая подготовка	7	-	5	6
6	Футбол	6	-	-	-
7	Волейбол	-	3	15	
8	Баскетбол	-		10	11
	Всего	24	24	30	27

Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 6 классе (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть – 24 часа		
	Количество часов	1-17 урок	18-24 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика	11	11	
Футбол	6		6
Кроссовая подготовка	7	7	
Развитие физических способностей	в процессе уроков		

Разделы программы	2 четверть – 24 час		
	Количество часов	25-45 урок	46-48 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика			
Гимнастика	21		21
Спортивные игры (волейбол)	3	3	3
Развитие физических способностей	в процессе уроков		

Разделы программы	3 четверть – 30 часов			
	Количество часов	49-63 урок	64-68 урок	69-78 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков			
Легкая атлетика				
Спортивные игры: волейбол; баскетбол	15 10	15		10
Гимнастика				
Кроссовая подготовка	5		5	
Развитие физических способностей	в процессе уроков			

Разделы программы	4 четверть – 27 часов			
	Количество часов	79-89 урок	90-95 урок	96-105 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков			
Легкая атлетика	10			10
Спортивные игры (баскетбол)	11	11		
Гимнастика				
Кроссовая подготовка	6		6	
Развитие физических способностей	в процессе уроков			

VI Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Учащийся 6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Учащийся 6 класса научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

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

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре. Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и	Д	

	физической подготовленности		
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Козел гимнастический	К	
4.15	Коврик гимнастический	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Маты гимнастические	Д	
4.24	Мячи для метания	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Спортивный зал гимнастический		

5.3	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка		Д
6.2	Сектор для прыжков в длину		Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		Д
6.4	Гимнастический городок		Д
6.5	Площадка игровая баскетбольная		Д
6.6	Площадка игровая волейбольная		Д

	Тема урока	Тип	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Виды и методы	Дата
--	------------	-----	----------------------------	------------------------	---------------	------

/п		урока		Предметные	Метапредметные и личностные	контроля	план	факт	
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	<p style="text-align: center;">Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей. 	Вводный	03.09		
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.			Текущий,	03.09	
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Комбинированный урок	Демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.			Текущий,	06.09	
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.			Текущий	10.09	
	Развитие скоростных способностей.	Контроль	Выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Уметь раскрывать роль и значение занятий	Коммуникативные.:	Итоговый	10.09		

5	Высокий старт.		бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия;			
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	Урок-соревнования	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.		Текущий	13.09	
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.		я	Коррекци 17.09	
8	Развитие скоростных способностей	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Итоговый	17.09	
9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.		я	Коррекци 20.09	

10	Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целенаправленно включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала. 	Текущий	24.09	
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	Контрольный	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый	24.09	
12	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.		Текущий	27.09	
13	Развитие выносливости	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.		Текущий	01.10	
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	Контрольный	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.		Итоговый	01.10	

15	Развитие силовой выносливости	Комбинированный урок	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции	Познавательные: -анализировать методы и приемы с целью выделения главного; -раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;	я	Коррекци	04.10	
16	Развитие выносливости	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	-осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; -осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать		Текущий	08.10	
17	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции	нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; -уметь определять возможные источники необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.		Итоговый	08.10	
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Урок - соревнования	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.			Текущий	11.10	
Спортивные игры: футбол - 6 часов волейбол – 3 часа									
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития футбола, волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в		Текущий	15.10	

20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Комбинированный урок	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей;	Текущий	15.10	
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	- организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.	Текущий	18.10	
22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать умения по истории становления и развития футбола как вида спорта	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	- выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.	Текущий	22.10	
23	Овладение техникой ударов по мячу.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;	Текущий	22.10	
24	Эстафеты с элементами футбола.	Урок - соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	- использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.	Итоговый	25.10	

25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Текущий	29.10	
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Текущий	29.10	
27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Текущий	08.11	

Гимнастика – 21 час

28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); - выполнять опорные прыжки через козла в ширину; - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями 	Вводный	12.11	
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.		Текущий	12.11	

30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Усвоение новых знаний	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; - применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; <p>Коммуникативные.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; - соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; 	Текущий	15.11	
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке		Итоговый	19.11	
32	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Коррекция	19.11		
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий	22.11		
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Итоговый	26.11		
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Текущий	26.11		

	использованием гимнастических упражнений и инвентаря.							
36	Техника опорного прыжка на гимнастического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	Усвоения новых знаний	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.			29.11	
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый	03.12	
38	Техника прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий	03.12	
39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	Контрольный	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Итоговый	06.12	
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации		Итоговый	10.12	

41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений инвентаря.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Усвоения новых знаний	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.
43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Систематизация и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
44	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Комбинированный урок	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.	Использовать гимнастические упражнения для развития силы
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	Контрольный	Уметь составлять комбинацию с обручем из 8-10 упражнений.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Использовать страховку и само страховку.
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
48	Эстафеты с элементами гимнастики.	Игровой	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла

Текущий	10.12	
Коррекционный	13.12	
Текущий	17.12	
Итоговый	17.12	
Текущий	20.12	
Итоговый	24.12	
	24.12	
Текущий	10.01	

Спортивные игры (волейбол 15 часов)

49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; 		14.01	
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать игру волейбол в организации активного отдыха. - моделировать технику действий и приемов волейболиста. 	Текущий	14.01	
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. 	Коррекция	17.01	
52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола. 	Текущий	21.01	
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комбинированный урок	ЩДДЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ	Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола.	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола. 	Итоговый	21.01	
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.		Текущий	24.01	

55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать технику подачи мяча.	Научить качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научить технике нижней прямой подачи.		я	Коррекци	28.01	
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.			Итоговый	28.01	
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.			Текущий	31.01	
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.			Текущий	04.02	
59	Урок-соревнование. Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.			Текущий	04.02	
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.			Текущий	07.02	
61	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.		я	Коррекци	11.02	

62	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий	11.02	
63	Урок - соревнование	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий	14.02	
Кроссовая подготовка – 5 часов								
64	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий	18.02	
65	Развитие выносливости	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научить развивать скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.		Текущий	18.02	
66	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Текущий	21.02	
67	Развитие выносливости	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый	25.02	
68	Развитие выносливости	Контрольный	6-минутный бег.	Уметь демонстрировать 6-минутный бег.		Текущий	25.02	
Спортивные игры (баскетбол - 21 час)								

69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками. 	Текущий	28.02		
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.		я	Коррекци	03.03	
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.				03.03	
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Контрольный	Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.			Итоговый	06.03	
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их			Итоговый	10.03	
74	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.				10.03	
75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.		я	Коррекци	13.03	
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их				17.03	

77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	Контроль ный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый	17.03	
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	Игровой	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий	20.03	
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Текущий	03.04	
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	Игровой	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий	07.04	
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий	07.04	
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контроль ный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый	10.04	
83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий	14.04	

84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.
86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.
87	Освоение тактики игры	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.
89	Эстафеты с элементами баскетбола	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.

Текущий	14.04	
Текущий	17.04	
Итоговый	21.04	
Текущий	21.04	
Текущий	24.04	
Текущий	28.04	

Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов

90	Кроссовая подготовка	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	<p>Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; - применять беговые упражнения для развития физических качеств; - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности. - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.</p> <p>Личностные: - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; . - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;</p>	Текущий	28.04	2
91	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.		Текущий	01.05	8
92	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Текущий	05.05	8
93	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	05.05	9
94	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		Итоговый	08.05	1
95	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий	12.05	1
96	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Усвоения новых знаний	Выполнять основные движения в прыжках в высоту;	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		Текущий	12.05	1
97	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		Текущий	15.05	2
98	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.		Текущий	19.05	2

99	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Контроль ный	Демонстрировать метание набивного мяча на результат.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.		Текущий	19.05	2
100	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий	22.05	2
101	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	Контроль ный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.		Текущий	22.05	2
102	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Контроль ный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		Итоговый	26.05	2
103	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.		Текущий	26.05	2
104	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Контроль ный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Научиться метанию мяча на дальность.		Итоговый	29.05	2
105	Эстафетный бег.	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.		Текущий	29.05	3