

**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 требованиям 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".

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 **102** часа 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 областным и местным 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.

**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. Организующие 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 вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются 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 ногой, 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 (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенсмтвование 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 (составляются 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 упрощенным 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 прохождение программного материала по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1№ п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков)  6 класс | |
| 1 | **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 | |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | |
|  | Баскетбол | 12 | |
|  | Волейбол | 9 | |
|  | Футбол | 3 | |
|  | Итого | 102 | |
|  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Виды деятельности учащихся** | | | **Планируемые результаты** | | | **Виды и методы контроля** | | | **Дата** | | | |
| **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. | **Личностные:**  - 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 | | 04.09 | | |  | |
| 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, | | 05.09 | | |  | |
| 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, | | 09.09 | | |  | |
| 4 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт. | | Усвоение новых знаний | Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваиватьтехнику выполнения беговых упражнений. | | | Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. | Текущий | | 11.09 | | |  | |
| 5 | Развитие скоростных способностей.  Высокий старт. | | Контрольный | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. | | | Уметь раскрывать роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности | **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 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; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | | Итоговый | | 12.09 | | |  | |
| 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 | | 16.09 | | |  | |
| 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. | Коррекция | | 18.09 | | |  | |
| 8 | Развитие скоростных способностей | | Контрольный | Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м. | | | Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям | Итоговый | | 19.09 | | |  | |
| 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. | Коррекция | | 23.09 | | |  | |
| 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. | **Регулятивные:** - 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; *-* целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; *-* оценка качества усвоения пройденного материала. | | Текущий | | 25.09 | | |  | |
| 11 | Метание малого мяча в цель и на дальность | | Контрольный | Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. | | | Уметь описывать технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки. | Итоговый | | 26.09 | | |  | |
| 12 | Кроссовая подготовка | | Комбинированный урок | Описывать технику бега на длин­ные дистанции, выделять её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции. | | | Отбирать **и** выполнять легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие выносливости | Текущий | | 30.09 | | |  | |
| 13 | Развитие выносливости | | Комбинированный урок | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. | | | Применять разученные упражнения для развития выносливости | Текущий | | 02.10 | | |  | |
| 14 | Развитие скоростно-силовой выносливости | | Контрольный | Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров. | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег | Итоговый | | 03.10 | | |  | |
| 15 | Развитие силовой выносливости | | Комбинированный урок | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | | | Моделироватькомплексы 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; -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 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. | | Коррекция | | 07.10 | | |  | |
| 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. | Текущий | | 09.10 | | |  | |
| 17 | Развитие выносливости | | Контрольный | Демонстрировать физические качества на выносливость. | | | Осваивать технику бега на средние дистанции | Итоговый | | 10.10 | | |  | |
| 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 | | 14.10 | | |  | |
| **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 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; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.  **Личностные:**  - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы;  - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.  **Регулятивные:** - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - 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. | | Текущий | | | 16.10 | |  | |
| 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. | Текущий | | | 17.10 | |  | |
| 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). | Текущий | | | 21.10 | |  | |
| 22 | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | | Комбинированный урок | Демонстрировать знания 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. | Текущий | | | 23.10 | |  | |
| 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. | Текущий | | | 24.10 | |  | |
| 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. | Итоговый | | | 28.10 | |  | |
| 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 | | | 11.11 | |  | |
| 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 | | | 13.11 | |  | |
| 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 | | | 14.11 | |  | |
| **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. | **Личностные:**  - 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  **Познавательные:** - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств  **Регулятивные:** - 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;  **Коммуникативные**.: - 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; | | Вводный | | | 18.11 | |  | |
| 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 раздельно и слитно.  Знать и различать строевые приемы. | Текущий | | | 20.11 | |  | |
| 30 | Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | | Усвоение новых знаний | | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. | | Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед. | Текущий | | | 21.11 | |  | |
| 31 | Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Систематизации 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 | | | 25.11 | |  | |
| 32 | Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | | Систематизация и обобщение знаний и умений | | Совершенствовать технику вы­полнения кувырка вперёд 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 | | | 27.11 | |  | |
| 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 | | | 28.11 | |  | |
| 34 | Акробатические комбинации. Правила самоконтроля. | | Контрольный | | Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений | | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Итоговый | | | 02.12 | |  | |
| 35 | Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Игровой | | Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности. | | Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Текущий | | | 04.12 | |  | |
| 36 | Техника опорного прыжка на гимна­стического «козла» в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки | | Усвоения новых знаний | | Выполнять **о**порный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. | | Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла. |  | |  | | | 05.12 | |  | |
| 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 | | | 09.12 | |  | |
| 38 | Техника опорного 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 | | | 11.12 | |  | |
| 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 | | | 12.12 | |  | |
| 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 | | | 16.12 | |  | |
| 41 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | Систематизации и обобщения знаний и умений | | Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами | | **О**сваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений | Текущий | | | 18.12 | |  | |
| 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. | Коррекция | | | 19.12 | |  | |
| 43 | Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. | | Систематизации 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 | Текущий | | | 23.12 | |  | |
| 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 | Итоговый | | | 25.12 | |  | |
| 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 | Текущий | | | 26.12 | |  | |
| 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 самостраховку. | Итоговый | | | 08.01 | |  | |
| 47 | Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице. | | Комбинированный урок | | Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. | | Различатьупражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |  | | | 09.01 | |  | |
| 48 | Эстафеты с элементами гимнастики. | | Игровой | | Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами | | Проявлять качества силы, координации и ловкости  Осваиватьтехнику прыжка через козла | Текущий | | | 13.01 | |  | |
| **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. | Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста;. - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; -. моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.  Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | |  | | | 15.01 | |  | |
| 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. | Текущий | | | 16.01 | |  | |
| 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. | Коррекция | | | 20.01 | |  | |
| 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. | Текущий | | | 22.01 | |  | |
| 53 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | Комбинированный урок | Описывать технику приема и передачи мяча снизу.  Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху. | | | Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола. | Итоговый | | | 23.01 | |  | |
| 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 | | | 27.01 | |  | |
| 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 подаче. | Коррекция | | | 29.01 | |  | |
| 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 | | | 30.01 | |  | |
| 57 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействоватьсо 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 | | | 03.02 | |  | |
| 58 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействоватьсо сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | | Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Текущий | | | 05.02 | |  | |
| 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 | | | 06.02 | |  | |
| 60 | Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | | Систематизации и обобщения знаний и умений | Моделироватьтехнические действия в игровой деятельности. | | | Научиться нижней подаче мяча. | Текущий | | | 10.02 | |  | |
| 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.  Осваиват*ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | | Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. | Коррекция | | | 12.02 | |  | |
| 62 | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | | Комбинирован-ный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Различатьупражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).  Умени**е** сосредотачивать внимание при судействе игры | | | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. | Текущий | | | 13.02 | |  | |
| 63 | Урок - соревнование | | Игровой | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваиватьуниверсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | Текущий | | | 17.02 | |  | |
| **Кроссовая подготовка – 5 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Кроссовая подготовка | | Комбинирован-ный | 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 | | | 19.02 | |  | |
| 65 | Развитие выносливости | | Комбинирован-ный | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | | | Научить развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол. | Текущий | | | 20.02 | |  | |
| 66 | Развитие выносливости | | Комбинирован-ный | 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 | | | 24.02 | |  | |
| 67 | Развитие выносливости | | Систематизации и обобщения знаний и умений | Демонстрировать физические качества на выносливость. | | | Осваивать технику бега на средние дистанции | Итоговый | | | 26.02 | |  | |
| 68 | Развитие выносливости | | Контрольный | 6-минутный бег. | | | Уметь демонстрировать 6-минутный бег. | Текущий | | | 27.02 | |  | |
| **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. | Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры.  Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;  Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Личностные: - осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; - осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; - организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками. | | Текущий | | | 03.03 | |  | |
| 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. | Коррекция | | | 05.03 | |  | |
| 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. |  | | | 06.03 | |  | |
| 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 | | | 10.03 | |  | |
| 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 | | | 12.03 | |  | |
| 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 развить двигательные качества по средствам СПУ. |  | | | 13.03 | |  | |
| 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. | Коррекция | | | 17.03 | |  | |
| 76 | Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам. | | Игровой | Демонстрировать игру по упрощенным правилам. | | | Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их |  | | | 19.03 | |  | |
| 77 | Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. | | Контрольный | 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 | | | 20.03 | |  | |
| 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 | | | 02.04 | |  | |
| 79 | Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнас. скамейке). Учебная игра по упрощенным правилам. | | Комбинированный | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, характери­зовать основные соревновательные действия, разрешённые 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 | | | 09.04 | |  | |
| 82 | Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам. | | Контрольный | 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. Взаимодействоватьв парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | | | Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Текущий | | | 16.04 | |  | |
| 85 | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол | | Комбинированный | Выполнятьтактику свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях | | | Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите. |  | | Текущий | | | 17.04 | |  | |
| 86 | Прыжки через скакалку за 30 сек. | | Контрольный | Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке. | | | Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке. |  | | Итоговый | | | 21.04 | |  | |
| 87 | Освоение тактики игры | | Комбинированный | Приниматьадекватные решения в условиях игровой деятельности.  Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | | | Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры |  | | Текущий | | | 23.04 | |  | |
| 88 | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | | Комбинированный | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  Различатьупражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). | | | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. |  | | Текущий | | | 24.04 | |  | |
| 89 | Эстафеты с элементами баскетбола | | Игровой | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваиват*ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | | Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях. |  | | Текущий | | | 28.04 | |  | |
| **Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+3 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. | | | Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Познавательные:  - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча;  - применять беговые упражнения для развития физических качеств;  - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Коммуникативные:  - соблюдать правила безопасности.  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.  Личностные:  - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; .  - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно; | | Текущий | | | **30.04** | |  |
| 91 | | Развитие выносливости | Комбинирован-ный | 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 | | | **05.05** | |  |
| 92 | | Развитие выносливости | Комбинирован-ный | Демонстрировать физические качества на выносливость. | | Осваивать технику бега на средние дистанции | | | Текущий | | | **07.05** | |  |
| 93 | | Развитие выносливости | Комбинирован-ный | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. | | Применять разученные упражнения для развития выносливости | | | Текущий | | | **08.05** | |  |
| 94 | | Развитие выносливости | Контрольный | Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м | | Уметь выполнять бег на 500 м. | | | Итоговый | | | **12.05** | |  |
| 95 | | Развитие выносливости | Комбинирован-ный | Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. | | Применять разученные упражнения для развития выносливости | | | Текущий | | | **14.05** | |  |
| 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 | | | **15.05** | |  |
| 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 | | | **19.05** | |  |
| 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 | | | **21.05** | |  |
| 99 | | Старт с опорой на одну руку.  КУ – метание набивного мяча. | Контрольный | Демонстрировать метание набивного мяча на результат. | | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | | | Текущий | | | **22.05** | |  |
| 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 | | | **26.05** | |  |
| 101 | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. | Контрольный | Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку. | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | | | Текущий | | | **28.05** | |  |
| 102 | | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Контрольный | Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м. | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | |  | | Итоговый | | | **29.05** | |  |