

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8**

«Рассмотрено»

на ШПМК учителей
прикладных дисциплин
28 августа 2017г. протокол №1.

Руководитель ШПМ

И.В. Кожехова /Кожехова И.В./

«Согласовано»

Зам. директора по УВР
30.08 2017г.

Л.А. Муравьева /Муравьева Л.А./

«Утверждено»

Приказом по МАОУ СШ № 8
от « » 2017г. №

Директор МАОУ СШ № 8
И.В. Васильева /Васильева И.В./

Рабочая программа

по физической культуре

(наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля))

6 класс

(класс, уровень общего образования)

2017 -2018 учебный год

(срок реализации)

Год разработки 2017

составлено на основе:

1. ФГОС ООО
2. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СШ № 8, утвержденная приказом по МАОУ СШ № 8 от 31.08.1_г. № 292

(ФГОС, УМК)

Количество часов всего 102, в неделю 3

Программу составила – Кузнецова М.А.
(Ф.И.О. педагога)

Физическая культура, первая категория
(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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 в режиме 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.

Учащиеся получают 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, принесших 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

:

- 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 учетом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

:

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой

человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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 освоения предмета физической культуры.

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 необходимых знаний, а также в умении 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 освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

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.

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

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Плавание

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз,

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

**Распределение учебного времени программного материала
по физической культуре 3 часа в неделю**

№ п.п.	Вид программного материала	I четверть 27 часов	II четверть 21 час	III четверть 30 часов	IV четверть 27 часа	Всего 105 часа
1.	Базовая часть	27 часов	13 часов	20 часов	24 часа	84 часа
1.1	Основы знания о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Легкая атлетика	12 часов	-	-	13 часов	25 часа
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8 часов	10 часов	-	-	18 часов
1.4	Лыжная подготовка	-	-	20 часов	-	20 часов
1.5	Волейбол	5 часов	-	-	7 часов	12 часов
1.6	Баскетбол	2 часа	3 часа	-	7 часов	12 часов
2.	Вариативная часть					
2.1	Плавание	-	8 часов	10 часов	-	18 часов
Итого:						105 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Тема	Легкая атлетика
Кол-во часов	25 часа
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: обогащение двигательного опыта учащихся за счет овладения легкоатлетическими упражнениями, направленными на развитие выносливости, быстроты, координации движений.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать технику легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; - способствовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка (дисциплинированности, уверенности, смелости и настойчивости в достижении цели) и овладению организаторскими умениями.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - <i>регулятивные:</i> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их

безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.

Должны уметь: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3х10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,6-5,2	6,0-5,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190	160-180
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3х10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0

Тема	Спортивные игры
Кол-во часов	24 ч
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: формирование двигательной активности учащихся посредством игр, игровых упражнений и соревнований.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умения и навыки владения мячом в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - развивать интерес к игровой деятельности и спортивным играм; - формировать умение управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>познавательные:</i> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - <i>коммуникативные:</i> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - <i>регулятивные:</i> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности,

использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.

Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Тема	Лыжная подготовка
Кол-во часов	20 часов
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в передвижении на лыжах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику лыжных ходов в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям лыжным спортом и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме,

	<p>проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>- регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.</p> <p>Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.</p> <p>Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м.</p>
--	---

Тема	Плавание
Кол – во часов	18 часов
Цель и задачи изучения темы	<p>Цель: содействие развитию физических способностей учащихся посредством овладения умений и навыков в плавании</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать и совершенствовать технику плавания в условиях учебной и игровой деятельности; - развивать выносливость, быстроту и координацию движений; - развивать интерес к занятиям плавания и знакомить учащихся с правилами самостоятельной работы.
Требования к уровню подготовки обучающихся	<p>УУД:</p> <p>Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. - коммуникативные: владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. - регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	<p>Предметные:</p> <p>Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях плавания ; требования к одежде и обуви; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий плавания для поддержания работоспособности; виды плавания</p> <p><u>Должны уметь:</u> плавать изученными способами. Плавание кролем на груди и на спине</p> <p><i>Плавание брассом.</i> Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.</p> <p><i>Игры:</i> «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.</p>
--	--

6 класс

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

6 класс 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты или компетенции	Вид (форма) контро ля, измери тели	Элементы дополнительного содержания	Д о м а ш н е з а д а н и е	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
РАЗДЕЛ 1. I Четверть (27 часов) Легкая атлетика (12 часов)										
1	Спринтерский бег	1	Урок общемет одологич еской направле нности	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущ ий	Скоростной бег до 65м с преодолением препятствий			
2	Спринтерский бег	1	Урок общемет одологич еской направле нности	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.).Подвижные игры.	Метапредметные: Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Текущ ий	Встречная эстафета 35м Подготовка к ГТО – бег на 30 м			

3	Спринтерский бег	1	Урок открытия нового знания	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с). Подвижные игры.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Уметь демонстрировать технику низкого старта. Метапредметные: Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать технику низкого старта	(зачет)	Преодоление горизонтального препятствия «шагом» до 30м			
4	Спринтерский бег	1	Урок открытия нового знания	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.		Текущий	Бег в гору, совершенствование техники Подготовка к ГТО – бег на 60 м			
5	Спринтерский бег	1	Урок развивающего контроля	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Метапредметные: Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрировать	Текущий	Бег под гору, совершенствование техники			
6	Спринтерский бег	1	Урок общеметодологической направленности	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30 - 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	финальное усилие в беге	(зачет)	Совершенствование техники прыжок в «шаге» на возвышение Подготовка к ГТО – бег 1км			

7	Прыжки	1	Урок общемет одологич еской направле нности	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места - на результат.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь выполнять прыжки в длину с места Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прыжок в длину с места.	Текущ ий	Совершенствование техники передача и приёма эстафетной палочки			
8	Прыжки	1	Урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега	Текущ ий	Встречная эстафета до 65 м Подготовка к ГТО – прыжок в длину с разбега			
9	Прыжки	1	Урок общемет одологич еской направле нности	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов с разбега - на результат. Подвижные игры	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега	(зачет)	Эстафета игровая 50м Подготовка к ГТО – бег 1,5 км			
10	Метание	1	Урок рефлексии	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Текущ ий	Прыжок «Согнув ноги» Прыжок			

			и	на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 м.	<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрировать отведение руки для замаха.</p>		в длину с разбега			
11	Метание	1	Урок рефлексии	Беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-10 м.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Уметь демонстрировать финальное усилие.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрировать финальное усилие</p>	Текущий	Встречная эстафета 65 м Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			
12	Метание	1	Урок развивающего контроля	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	(зачет)	Совершенствование техники стартового разбега Подготовка к ГТО – метание мяча весом 150 г			

					<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять метания мяча.</p>					
Спортивные игры (волейбол - 5 часов, баскетбол - 2 часа)										
13	Волейбол	1	Урок общеметодической направленности	Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров</p> <p>Познавательные: демонстрировать прием и передачу мяча.</p>	Текущий	Лазание по канату Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10м			
14	Волейбол	1	Урок общеметодической направленности	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).		Текущий	Встречная эстафета 65 м			
15	Волейбол	1	Урок общеметодической направленности	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не</p>	(зачет)	Совершенствование техники стартового разбега Подготовка к ГТО – прыжок в длину с места			

				руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	создавать конфликты Предметные: уметь демонстрировать технику игры в волейбол.					
16	Волейбол	1	Урок общеметодической направленности	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: демонстрировать технику игры в волейбол	Текущий	Прыжки в длину с места			
17	Волейбол	1	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах -через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».		Текущий	Прыжки в высоту Подготовка к ГТО – подтягивание туловища на высокой перекладине, из виса			
18	Баскетбол	1	Урок общеметодической направленности	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять комбинации из ловли и передачи мяча, проводить эстафеты с мячами.	Текущий	Бег с барьерами Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине(мал.)			
19	Баскетбол	1	Урок общемет	Комбинация из освоенных элементов техники	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной	Текущий	Метание мяча в цель			

			одологической направленности	передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять передачу мяча на месте и с элементами техники игры баскетбол.					
Гимнастика (8 часов)										
20	Строевые упражнения	1	Урок общеметодической направленности	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Предметные: знать правила выполнения гимнастических упражнений Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить фронтальный опрос	Текущий	Эстафета по полосе препятствий Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(дев)			
21	Висы. Строевые упражнения	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий	Челночный бег 3*15 м			

				прогнувшись(м), смешанные висы(д).	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Предметные: корректировка техники выполнения упражнений. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.					
22	Висы. Строевые упражнения	1	Урок общеметодической направленности	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Развитие силовых способностей.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить технику выполнения упражнений.	Текущий	Длительный бег в равномерном темпе			
23	Висы. Строевые упражнения	1	Урок развивающего контроля	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.		Текущий	Прыжок с продвижениями вперед на одной и двух ногах			
24	Висы. Строевые упражнения	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).		Текущий	Многоскокки с ноги на ногу Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу			
25	Висы. Строевые упражнения	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей		(зачет)	Метание мяча в цель Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			
26	Акробатика	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Текущий	Подготовка к ГТО – прыжок в длину с места			
27	Акробатика	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	Предметные: уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Метапредметные: Коммуникативные:	Текущий	Бег из разных исходных положений			

				Развитие координации и силовой выносливости	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: демонстрировать комплекс акробатических упражнений					
<p style="text-align: center;">РАЗДЕЛ 2. <u>II Четверть</u> (<u>21</u> час) Гимнастика (10 часов)</p>										
28	Акробатика	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Текущий	Проект ЗОЖ. Обсуждение темы, цели и ход работы			
29	Акробатика	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках - комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Предметные: уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: демонстрировать комплекс акробатических упражнений	(зачет)	Сообщение на тему ЗОЖ			
30	Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	Включение в программу проекта			
31	Опорный прыжок	1	Урок развивающего	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Текущий	Презентация проекта перед учащимся начальных классов			

			контроля	восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	<p>нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого</p> <p>Познавательные: выполнять опорный прыжок</p>					
32	Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.		Текущий	Равномерный бег 10 мин Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.)			
33	Опорный прыжок	1	Урок общеметодической направленности	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.		(зачет)	Челночный бег 4*9 Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10м			
34	Развитие силовых способностей	1	Урок общеметодической направленности	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).		Текущий	Прыжковые упражнения. Дотянуться до баскетбольной сетки			
35	Развитие силовых способностей	1	Урок общеметодической направленности		<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: корректировка техники выполнения упражнений.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить упражнения на развитие силовых способностей.</p>	Текущий	ОРУ, выполняемые на ходу			
36	Развитие силовых способностей	1	Урок развивающего контроля	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц		Текущий	Упражнения на силу(для мышц рук и плечевого пояса) Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа, на низкой перекладине			

				брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.						
37	Развитие гибкости	1	Урок рефлексии	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.		Текущий	Упражнения на силу для мышц живота			
38	Баскетбол	1	Урок общеметодической направленности	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: умение выполнять различные варианты ведения мяча. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости, играть в «Мини-баскетбол».	Текущий	Упражнения на гимнастической стенке Подготовка к ГТО – плавание 50м			
39	Баскетбол	1	Урок общеметодической направленности	Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: умение выполнять ведение вырывание и выбивание мяча. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Текущий	Прыжки в высоту			

					способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ведение, вырывание и выбивание мяча. Играть в «Мини-баскетбол».					
40	Баскетбол	1	Урок развивающего контроля	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: проводить свободное нападение, позиционное нападение без изменения позиции игроков. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять нападение. Играть в «Мини-баскетбол».	(Зачет)	Прыжки с места Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10м			
Плавание (8 часов)										
41	Плавание	1	Урок общепедагогической направленности	Техника основных способов плавания. Техника безопасности на уроках плавания.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику основных способов плавания, технику безопасности ин уроках плавания. Метапредметные: Коммуникативные:	Текущий	Акробатические упражнения (мост, стойка на лопатках) Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

					добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования, входить в воду.					
42	Плавание	1	Урок открытия нового знания	Разучивание разминки перед входом в воду, повторение входа в воду, упражнения «Крокодилчик» и «Поплавок».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику входа в воду. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования, входить в воду. Выполнять упражнения «Колокольчик» и «Поплавок».	Текущий	Акробатические упражнения (стойка на руках, на голове) Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
43	Плавание	1	Урок открытия нового знания	Упражнения для изучения техники плавания брасом.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Метапредметные: Коммуникативные:	Текущий	Акробатические упражнения (переворот в сторону)			

					добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять скольжение на груди.					
44	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Повторение разминки перед входом в воду, скольжения на груди, игрового упражнения «Стрелка с мотором».	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: выполнять упражнения для изучения техники плавания брасом. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять скольжение на груди, выполнять упражнение «Стрелка с мотором»	Текущий	Акробатические упражнения (кувырки назад) Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
45	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	История возникновения плавания. Пловцы России на олимпийских играх. ОРУ в движении.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать историю возникновения плавания. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с	Текущий	Акробатические упражнения (мост на предплечьях)			

					<p>помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения в воде «Крокодилчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором»..</p>					
46	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Повторение разминки перед входом в воду, упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжения на груди и на спине.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: знать технику выполнения упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжения на груди.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с мотором», скольжение на груди</p>	Текущий	Упражнения на брусьях Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
47	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Повторение разминки, перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем на груди, проведение плавания кролем на груди	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Предметные: знать технику работы рук и ног при плавании.</p>	Текущий	Упражнения на гимнастическом бревне			
48	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди, разучивание техники плавания кролем на спине.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Предметные: знать технику работы рук и ног при плавании.</p>	Текущий	Футбол. Техника ведения мяча Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

					<p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять плавание кролем на груди и спине.</p>					
<p>РАЗДЕЛ 2. <u>III Четверть</u> (30 часов)</p> <p style="text-align: center;">Лыжи (20 часов)</p>										
49	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция - 1км	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения , принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Предметные: знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки. Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыже.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь применять технику лыжного шага и хода.</p>	Текущий	Игра «Чей ком больше» Зимняя подвижная игра Подготовка к ГТО – лыжи 1км			
50	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшаж. ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция - 1км		Текущий	Игра «Убегай от снежков» Зимняя подвижная игра			
51	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция -1км.		Текущий	Игра «Салки со снежками» Зимняя подвижная игра Подготовка к ГТО – лыжи 1,5 км			
52	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом,		Текущий	Сообщение « Зимняя Олимпиада».			

				торможение упором. Дистанция - 1 км.						
53	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок развивающего контроля	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 1 км	Личностные: принятие и освоение социально роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Предметные: знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять спуск и подъем на лыжах	Текущий	Встречная эстафета Подготовка к ГТО – лыжи 1 км			
54	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.		Текущий	Сообщение на тему «Зимние виды спорта»			
55	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 1,5 км		Текущий	Подготовка к ГТО – лыжи 1 км			
56	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 1,5 км.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь правильно передвигаться на лыжах, оказывать помощь при обморожении. Метапредметные: Коммуникативные:		Игра «Догони» Зимняя подвижная игра			

57	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять спуск и подъем на лыжах, торможение упором.	Текущий	Игра «Круговая эстафета» Зимняя подвижная игра			
58	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах.		(зачет)	Упражнение на склоне « Пройти через препятствие « Четырёхугольные складывание палок			
59	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь правильно передвигаться на лыжах, оказывать помощь при обморожении. Знать как передвигаться на лыжах коньковым ходом.	Текущий	Упражнения на склоне»пройти через препятствие треугольное складывание палок»			
60	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 2 км	Метапредметные: Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять торможение упором.	Текущий	Игра с мячом на снегу Подготовка к ГТО – лыжи 1,5км			
61	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок рефлексии	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Текущий	Игра «Салют» Зимняя подвижная игра			

62	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 2 км.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: знать технику выполнения ходов, торможение упором. Метапредметные: Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь применять технику лыжного шага и хода, осуществлять торможение упором.	Текущий	Подготовка к проекту «Мы против наркотиков» Выбор участников, темы и цель проекта.			
63	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция - 2 км	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах, подниматься ступающим шагом, тормозить упором. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься ступающим шагом, тормозить упором, игры на лыжах.	Текущий	Обсуждение (выбор фото, картинок, стихотворений, комментарии сообщений)			
64	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок открытия нового знания	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция - 2 км	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах, подниматься ступающим шагом, тормозить упором. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься ступающим шагом, тормозить упором, игры на лыжах.	Текущий	Уточнение количества участников, репетиции сценария проекта «Мы против наркотиков»			
65	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 2 км. Игры на лыжах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Текущий	Презентация проекта перед учащимися начальной школы			

66	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок развивающего контроля	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 2 км. Игры на лыжах.	безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься ступающим шагом, тормозить упором, спускаться наискось. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься ступающим шагом, тормозить упором, спускаться наискось.	(зачет)	Игра «третий лишний» Зимняя подвижная игра Подготовка к ГТО – 1 км			
67	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок общеметодической направленности	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция - 2 км	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься ступающим шагом, тормозить упором, спускаться наискось.	Текущий	Лыжная эстафета «Чья команда быстрее»			
68	Освоение техники лыжных ходов	1	Урок развивающего контроля	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция - 2 км	Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон наискось, ступающим шагом, тормозить упором. Играть на лыжах.	(зачет)	Сообщение на тему «Лыжный спорт в зимней олимпиаде»			
Плавание (10 часов)										
69	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Упражнения для изучения техники Плавания кролем на груди.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	текущий	ОРУ с гимнастической палкой Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

					<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: знать технику плавания кролем.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять плавание кролем.</p>					
70	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Упражнения для изучения техники старта с тумбочки. ОРУ в движении. СУ.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: знать, как выполнять прыжок в воду с тумбы, технику плавания кролем на спине.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: плавать кролем на спине.</p>	текущий	ОРУ с резиновым обручем			
71	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Упражнения для изучения техники Плавания кролем на спине.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: знать, как выполнять прыжок в воду с тумбы, технику плавания кролем на спине.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: плавать кролем на спине.</p>	текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой Подготовка к ГТО – плавание 50м			
72	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Специальные плавательные упражнения для изучения браса.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	текущий	ОРУ на гибкость и растягивание Подготовка к ГТО – плавание 50м			

					<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: знать технику плавания брасом:</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: слушать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать кооперации</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: плавать брасом.</p>					
73	Плавание	1	Урок обще-методической направленности	Координационные упражнения на суше.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь выполнять координационные упражнения на суше.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять координационные упражнения на суше</p>	текущий	Игра на воде с мячом (гандбол)			
74	Плавание	1	Урок обще-методической направленности	Упражнения по совершенствованию техники плавания: движения рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ. Специальные беговые	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>	текущий	Эстафета « Кто быстрее » Подготовка к ГТО – плавание 50 м			

				упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.					
75	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат.	Предметные: знать технику плавания: движения рук, ног, туловища. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: соблюдение техники плавания: движение рук, ног, туловища.	текущий	Эстафета с мячом			
76	Плавание	1	Урок общеметодической направленности	Правила соревнований и правила судейства. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Знать правила соревнований и судейства. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: соблюдение правил соревнований и судейства	текущий	Игра « Кто дольше продержится под водой» Подготовка к ГТО – плавание 50 м			
77	Плавание	1	Урок общеметодической	Упражнения для развития силы мышц спины и живота. Круговая тренировка. Бег на месте с	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	текущий	Соревнования, заплыв на 50м			

			направле нности	высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: знать технику плавания, правила поведения на воде, вход в воду, прыжок в воду с тумбы. Метапредметные: Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие силы мышц спины и живота.					
78	Плавание	1	Урок общемет одологич еской направле нности	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с).	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: выполнять различные прыжки в воду. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: знать различные варианты прыжков в воду.	текущи й	ОРУ с гимнастической скакалкой			

**РАЗДЕЛ 2. IV Четверть (24 часа)
Волейбол (7 часов)**

79	Волейбол	1	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Метапредметные: Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения.играть в «Волейбол».	Текущий	Прыжки в высоту Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10м			
80	Волейбол	1	Урок общеметодологической направленности	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и	Текущий	Упражнения на брусьях Подготовка к ГТО – прыжок в длину с разбега			
81	Волейбол	1	Урок общеметодологической направленности	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Текущий	Челночный бег 3* 20м			
82	Волейбол	1	Урок общеметодологической направленности	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и	Текущий	ОРУ на гимнастической стенке Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			

					учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь принимать и передавать мяч					
83	Волейбол	1	Урок открытия нового знания	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи. Метапредметные: Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику верхней передачи мяча над собой	Текущий	Подготовка к ГТО – поднимание и опускание туловища, лёжа на спине			
84	Волейбол	1	Урок общеметодической направленности	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Метапредметные Коммуникативные:	Текущий	Подготовка к ГТО – прыжок в длину с места			

					добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: знать технику выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов					
85	Волейбол	1	Урок рефлексий	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координации и специальной выносливости, игра «Пионербол» с элементами волейбола	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять волейбольные упражнения, бросать мяч разными способами, играть в спортивную игру «Пионербол» с элементами волейбола.	(зачет)	Подготовка к ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре			
Баскетбол (7 часов)										
86	Баскетбол	1	Урок открытия нового знания	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: умение выполнять	Текущий	Подготовка к ГТО – подтягивание на низкой перекладине, лёжа на спине(дев.)			

				«Стритбол».	различные варианты передачи мяча. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча, играть в «Стритбол».					
87	Баскетбол	1	Урок открытия нового знания	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: умение выполнять различные варианты передачи мяча. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять ловлю и передачу мяча, бросок мяча в два шага в корзину.	Текущий	Прыжковые упражнения (многоскоки) Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине(мал.)			
88	Баскетбол	1	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, корректировка движений	Текущий	Встречная эстафета (30м) Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа, на низкой перекладине(дев.)			

					<p>при ловле и передаче мяча.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: знать технику ловли, ведения и броска мяча в корзину.</p>					
89	Баскетбол	1	Урок открытия нового знания	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь считать приемы: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Играть в «Стритбол».</p>	Текущий	Чеканить футбольным мячом ногой до 20 раз			
90	Баскетбол	1	Урок рефлексии	<p>Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение</p>	Текущий	Прыжки на скакалке за 3 мин			

				<p>мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.».</p>	<p>социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - передача -ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: уметь сочетать приемы в баскетболе. Играть в «Стритбол».</p>		Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			
91	Баскетбол	1	Урок общеметодической направленности	<p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек -передача - ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек -передача - ловля в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации. Регулятивные: адекватно оценивать свои</p>	Зачет	<p>Прыжки в длину с разбега через планку (высотой 35 – 45м) Подготовка к ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p>			

					действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь сочетать приемы ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Играть в «Стритбол».					
92	Баскетбол	1	Урок рефлексии	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь сочетать приемы: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Играть в «Стритбол».	Зачет	Эстафета со скакалкой Подготовка к ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине			
Легкая атлетика (10 часов)										
93	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу»	1	Урок развивающего контроля	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Текущий	Метание малого мяча Подготовка к ГТО – челночный бег 3*10 м			

	и «из-за головы			«от груди», «снизу» и «из-за головы», проведение подвижной игры «Точно в цель»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель». Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: бросать набивной мяч способами от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель».					
94	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Урок рефлексии	Проведение разминки с набивным мячом, техники броска набивного мяча правой левой рукой, проведение подвижной игры «Точно в цель»	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Предметные: Знать технику выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». Метапредметные: Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Текущий	Метание мяча с четырёх шагов Подготовка к ГТО – метание теннисного мяча			

					<p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>					
95	Прыжки	1	Уроки развивающего контроля	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол».	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол».</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирования прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол».</p>	(зачет)	Кроссовый бег			
96	Пороса препятствий	1	Урок открытого нового знания	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка.</p> <p>Метапредметные:</p>	текущий	Прыжки в длину с разбега Подготовка к ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине			

					<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.</p> <p>Познавательные: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку.</p>					
97	Прыжки	1	Уроки развивающего контроля	Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Знать технику прыжка в длину с места, прыжка через препятствие.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: прыгать в длину с места, через препятствие, играть с прыжками.</p>	(зачет)	Бег на 65м Подготовка к ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мал.)			
98	Прыжки	1	Урок открытого нового знания	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>	Текущий	Эстафета круговая Подготовка к ГТО – подтягивание из виса лёжа, на низкой перекладине(дев.)			

					<p>нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные:</p> <p>Уметь выполнять прыжок через препятствие.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать через 2 или 4 шага, через препятствие.</p>					
99	Бег по пересеченной местности	1	Урок открытого нового знания	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий</p> <p>Игры с бегом.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: осуществлять бег по пересеченной местности с препятствиями и без них.</p> <p>Игры с бегом.</p>	Текущий	Силовые упражнения на гимнастических снарядах			
100	Бег по пересеченной местности	1	Урок открытого нового	<p>Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение</p>	Текущий	Игра в пионербол Подготовка к ГТО – бег 2км			

			знания	(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	<p>социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: многооскоки, смешенное передвижение. Играть в спортивные игры.</p>					
101	Бег по пересеченной местности	1	Урок общеметодической направленности	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многооскоки.</p> <p>Переменный бег - 10 минут</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>МетапредметныеКоммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрировать</p>	(зачет)	Силовые упражнения на перекладине Подготовка к ГТО – бег 1км			

					разнообразные прыжки, многоскоки, переменный бег.					
102	Бег по пересеченной местности	1	Урок общеметодической направленности	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут. Спортивные игры.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слушать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: выполнять контрольные действия по бегу по пересеченной местности.</p>	Текущий	Доклад на тему: «Летние Олимпийские виды спорта			
103	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1	Урок общеметодической направленности	Низкий старт(30 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90) Специальные беговые упражнения	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Предметные: уметь демонстрировать физические координации.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно</p>	Текущий	Встречная эстафета 60 м			

					оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: многоскоки, смещенное передвижение. Играть в спортивные игры.					
104	Метание мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	Метание мяча на дальность с 4 -5 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 60м	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Знать технику прыжка в длину с места, прыжка через препятствие. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в длину с места, через препятствие, играть с прыжками.	Текущий	Эстафетный бег			
105	Прыжок в высоту	1	Урок развивающего контроля	Прыжок в высоту с 11 – 12 шагов разбега . Подбор разбега и отталкивание . Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Предметные: Предметные: уметь	Текущий	Силовые упражнения на перекладине Подготовка к ГТО – бег 1км			

					<div>демонстрировать физические координации.</div> <div>Метапредметные:</div> <div>Коммуникативные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</div> <div>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</div> <div>Познавательные: многоскоки, смешенное передвижение. Играть в спортивные игры.</div>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--