

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска Ставропольского края

«ОБСУЖДЕНО»
на заседании МО
протокол № от 20 г.
руководитель МО
Проскурякова В.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ №11 Остроумова Р.Ш.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ СОШ № 11
Рябова Г.И.

Приказ № _____
от « » 20 г.

Рабочая программа по физической культуре
на 20 - 20 учебный год

По предмету физическая культура

Класс 6

Количество часов по программе 102 часа

Календарно-тематическое планирование составлено учителем физической культуры

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № от « » 20 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе следующих документов: Федерального государственного образовательного стандарта ООО (приказ от «12» декабря 2010 г. № 1897 с изменениями по приказу МО РФ № 1577 от 31 декабря 2015 года), с учетом примерной программы по физической культуре для 5-9 классов В.И.Ляха, А. А. Зданевича Физическая культура. 5-9 классы.-Москва; «Просвещение», 2018г.

Цель:изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знанийнаучно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

Ценностные ориентиры

Программа определяет направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Тематическое планирование

Разделы	6 класс				
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	В процессе уроков				
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. --организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков				
Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков				
		I	II	III	IV
Гимнастика с основами акробатики	20			20	
Легкая атлетика	26	12			14
Кроссовая подготовка	12	6			6
Спортивные игры	33				
- волейбол	18		8	9	1
- баскетбол	15		15		
- футбол	5	4			1
Подвижные игры	6	4			2
Итого:	102	26	23	29	24

В программе раздел «Лыжная подготовка» исключается и заменяется кроссовой подготовкой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

б класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

б класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

б класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

б класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.	-определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; -выявлять различия в основных способах передвижения человека; -применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающегося основного общего образования

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Знания о физической культуре - история физической культуры	Физическая культура в современном обществе Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и

<p>- физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Физическое развитие человека Психологические особенности возрастного развития Режим дня</p>	<p>составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Самоконтроль Физическое самовоспитание Дневник самонаблюдения</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физ.развития в течении учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю чсс, регистрировать ее разными способами. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Раздел3. Физическое совершенствование - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (21часов)</i> <i>Легкая атлетика (26 час)</i> <i>кроссовая подготовка(12 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (15 часа) - футбол 5 часов - прикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p><i>Строевые упражнения</i> <i>общеразвивающие упражнения с предметами – висы и упоры</i> <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i> <i>акробатические упражнения</i> <i>развитие координационных способностей</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> <i>развитие гибкости</i> а) спринтерский бег высокий старт до 15 м.; скоростной бег до 50м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 30 до 50м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега в) метания - метание мяча на дальность с места и полного</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по чсс; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение</p>

<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p><i>Футбол(5 часов)</i></p>	<p>разбега;</p> <p>- метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p><i>развитие выносливости – кросс 1200м., 1500м - техника кроссового бега</i></p> <p>комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>варианты техники приема и передачи мяча</p> <p>варианты подачи мяча</p> <p>техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков</p> <p>прямой нападающий удар</p> <p>тактика свободного нападения</p> <p>комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p> <p>позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>совершенствование тактики игры</p> <p>Передвижения, остановки, повороты, стойки</p> <p>ловля и передача мяча</p> <p>ведение мяча</p> <p><i>броски мяча по кольцу</i></p> <p><i>перехват мяча</i></p> <p><i>взаимодействия двух игроков в нападении</i></p> <p><i>позиционное нападение</i></p> <p><i>командные тактические действия в нападении</i></p> <p><i>игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство</i></p> <p><i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки)</i></p> <p>Удары по мячу</p> <p>позиционное нападение</p> <p>Индивидуальная техника защиты ворот</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Взаимодействие игроков в нападении</p>	<p>прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
--	--	--

	Удары по воротам	
--	------------------	--

Оценка двигательной подготовленности обучающихся

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты:

- Бег на дистанцию 30м;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места (лицом вперёд);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подъём в сед из положения лёжа;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Бег на 1000м.
- 6 минутный бег
- Подтягивание на низкой и высокой перекладине

Определение уровня физической подготовленности

№ п/п	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М	6,3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже
				Д	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	М	6.0	5.8-5.4	4.9
				Д	6.2	6.4-6.0	5.0
2	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11	М	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже
				Д	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	М	9.3	9.0-8.6	8.3
				Д	10.0	9.6-9.1	8.8
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
4	выносливость	6-ти минутный бег	11	М	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
				Д	700	850-1000	1100
			12	М	950	1100-1200	1250
				Д	750	900-1050	1150

5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса На низкой перекладине из виса лежа	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14	6 и выше 19
			12	М Д	1 4	4-6 11-15	7 20

Бег на дистанцию 30м (сек).Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучаюшихся. Результат фиксируется секундомером.

Бег на дистанцию 60м (сек).Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого (низкого) старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучаюшихся. Результат фиксируется секундомером.

Челночный бег 3x10м (сек) – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер.

Прыжок в длину с места (см).Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся. Проводится по общепринятой методике в спортивном зале или на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног с взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз).Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д) (количество раз).Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение вис.подтягивание выполняется без раскачивания, обучающийся подтягивается так, что подбородок находится над перекладиной, туловище опускается – до полного выпрямления рук.

Подъём в сед из положения лёжа за 30 секунд(количество раз).Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя (см).Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии,

ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Бег 1000м (сек). Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Шести минутный бег. Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера и метраж дистанции за шесть минут.

Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» - позволяет оценить технику целостного прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление) Проводится по общепринятой методике на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии выполняет разбег, от линии отталкивания (места толчка), производит прыжок толчком одной ногой, полет и приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Метание малого мяча на дальность – позволяет оценить технику метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, замах, бросок и приземление снаряда)

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания-позволяет оценить технику прыжка в высотузависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники(разбег, толчок, полет и приземление)

Спортивные игры:

Баскетбол -Сочетание приемов.Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.

Волейбол:прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком (комбинации из освоенных элементов)

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации;

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 60 метров	9.8	10,4	11,1	10.3	106	11,2
2. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30

3. Бег на средние дистанции 300м,.	0.59	1.08	1.15	1.05	1.15	1.20
4. Метание мяча на дальность 150 г. (м)	36	29	21	23	18	15
спортивные игры (баскетбол)						
1. Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					

1 четверть	Контрольно-оценочный компонент	Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
Легкая атлетика		
Метание м/мяча (техника)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков, оценивается одной оценкой)	1	Рассказать правила выполнения упр.
Итого	2	
2 четверть		
Подвижные игры с элементами баскетбола		
Бросок и ловля мяча в движении	1	Рассказать технику выполнения упр.
Комбинации из элементов (административный контроль)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	2	
3 четверть		
Подвижные игры с элементами волейбола		
Передача в парах через сетку	1	Рассказать технику выполнения упр.
Гимнастика		

Акробатические элементы	1	Рассказать технику выполнения упр.
Опорный прыжок через козла	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	3	
4 четверть		
Легкая атлетика		
Прыжок в высоту	1	Рассказать технику выполнения упр.
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать технику выполнения упр.
Итого	2	
Итого за год	9	

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений в лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательной организации по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ОРУ.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляются с помощью:

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

Проекты по предмету физическая культура:

- Здоровый образ жизни человека.
- Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.
- Занятия физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений).
- История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
- Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.
- Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
- Легкая атлетика «Королева спорта».

Календарно тематическое планирование 6 класс

Дата	№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
					Предметные
I четверть		Легкая атлетика – 14; кроссовая подготовка - 6 часов			
<p>Планируемые результаты: метапредметные и личностные</p> <p>Личностные: - владеть умениями с максимальной скоростью пробежать 30м, 60м из положения низкого старта; владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; соблюдать правила безопасности при работе с мячом; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; управлять поведением партнера: контроль, коррекция, оценка его действия; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Регулятивные: уметь определять цель деятельности на уроке; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; контроль и оценка деятельности; уметь выполнять правила подвижных игр; применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; целеполагание; включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; оценка качества усвоения пройденного материала.</p> <p>Познавательные: анализировать методы и приемы с целью выделения главного; раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта; строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читая учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников; составлять комплексы упражнений утренней гимнастики; уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>					
2-5.09	1.	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Развитие ловкости в подвижных играх	Образовательно-познавательный	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.
	2	Спринтерский бег	Образовательно - предметный	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.
7-12.09	3	Спринтерский бег	Образовательно - предметный	Демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Развивать скоростные способности	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на

					длинные дистанции.
	4	Высокий старт, низкий старт	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Развивать скоростные способности	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.
	5	Развитие скоростных способностей.	Образовательно-тренировочный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
14-19.09	6	Прыжок в длину с места. Бег 30 метров	Образовательно-тренировочный	Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Совершенствование техники спринтерского бега Тестирование: бег 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.
	7	Эстафетный бег	Образовательно - предметный	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Спринтерский бег	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать правила эстафетного бега Знать значение дыхательной гимнастики.
	8	Развитие скоростных способностей, бег на 60м.	Образовательно - предметный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям
21-26.09	9	Прыжок в длину с разбега	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.
	10	Метание малого мяча в цель	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
	11	Метание малого мяча на дальность	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.

28.09-3.10	12	Прыжок в длину с разбега	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.
	13	Кроссовая подготовка	Образовательно-тренировочный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости
	14	Развитие выносливости	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости
5-10.10	15	Административный комплексный контроль	контрольный	Прыжки в длину с места. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Совершенствование техники спринтерского бега Тестирование: бег 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.
	16	Бег на средние дистанции	Образовательно-тренировочный	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции
	17	Кроссовая подготовка, бег на 1000м	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции
12.17.10	18	Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Спринтерский бег	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.
	19	Техника метания малого мяча (зачет)	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
	20	Эстафетный бег	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Спринтерский бег	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Знать значение дыхательной гимнастики.
Спортивные игры: футбол - 4 часа , подвижные игры – 2 часа					
<p>Планируемые результаты: метапредметные и личностные</p> <p>Познавательные: рассказывать об истории развития футбола, волейбола; раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию)</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; соблюдать правила безопасности при работе с мячом; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; приобретать навыки: ответственность, такт, умение</p>					

	<p>строить свое поведение с учетом позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.</p> <p>Личностные: выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; выполнять правила учебной игры; применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p>					
	21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Образовательно - предметный	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	
19-24.10	22	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Образовательно - предметный	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	
	23	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	Образовательно - предметный	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	
	24	Эстафеты с элементами футбола.	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	
26-30.10	25	Эстафеты с элементами футбола.	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	
<p>II четверть Спортивные игры – 24 ч (баскетбол - 15 ч.)</p> <p>Планируемые результаты: метапредметные и личностные</p> <p>Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; выполнять правила игры.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности;</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Личностные: осуществлять судейство игры по упрощенным правилам; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно; организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.</p>						
9-14.11	27	1	ТБ по разделу баскетбол. Передачи мяча от груди.	Образовательно - познавательный	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.

	28	2	Техника ведения мяча змейкой.	Образовательно - предметный	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.
	29	3	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.
16-21.11	30	4	Совершенствование техники передачи мяча.	Образовательно-тренировочный	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Выполнять технику ведения мяча змейкой	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.
	31	5	техника ведения мяча техника передачи мяча. Броски по кольцу. 3	Образовательно-тренировочный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу.
	32	6	Совершенствование техники бросков в кольцо.	Образовательно - предметный	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	33	7	Совершенствование техники бросков в кольцо.	Образовательно - предметный	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их
23-28.11	34	8	Игровые приемы и действия в баскетболе в различных сочетаниях.	Образовательно-тренировочный	Уметь описывать игровые приемы и действия в баскетбольной комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.
	35	9	Скоростно-силовая подготовка.	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	36	10	Выполнение комбинации из освоенных элементов	Образовательно-тренировочный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Техника владения мячом.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.
30.11-05.12	37	11	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Образовательно - предметный	Выполнять тактику свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.
	38	12	Освоение тактики игры	Образовательно - предметный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры

					координацию при выполнении упражнений.	
	39	13	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	40	14	Административный контроль ДК		Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Техника владения мячом.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.
7-11.12	41	15	Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Прыжковая подготовка.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.
			Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.
			Учебная игра по упрощенным правилам.	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Спортивные игры (Волейбол - 9 ч.)						
<p>Планируемые результаты: метапредметные и личностные</p> <p>Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; выполнять правила игры; уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста; моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности; моделировать технику игровых действий и приемов; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>						
	42	16	ТБ по разделу волейбол. Стойки Перемещения	Образовательно - предметный	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.
	43	17	Техника приема и передачи мяча сверху.	Образовательно - предметный	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

14-19.12	44	18	Т. Б. при работе с мячом.техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра.	Образовательно - предметный	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	21-25.12	45	19	Техника приема и передачи мяча снизу.	Образовательно - предметный	Описывать технику приема и передачи мяча снизу. Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху.
46		20	Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Образовательно - предметный	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.
47		21	Нижняя прямая подача	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику подачи мяча.	Научить качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научить технике нижней прямой подаче.
28-29.12	48	22	техника приема и передачи мяча сверху.	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
	49	23	Нижняя прямая подача.	Образовательно-тренировочный	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.
	50	24	Учебная игра.	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.Совершенствование технических действий волейбола Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.

III четверть

Спортивные игры – 9 часов (волейбол)

Планируемые результаты: метапредметные и личностные

Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру; выполнять правила игры; уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; использовать игру волейбол в организации активного отдыха.

Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста;. моделировать технику игровых действий и приемов; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.

Коммуникативные: соблюдать правила безопасности; моделировать технику игровых действий и приемов; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.

Личностные:организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; описывать технику игровых действий и приемов волейбола

	50	1	Т. Б. при работе с мячом техника приема и передачи мяча сверху.	Образовательно-познавательный	Уметь играть по упрощенным правилам. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой,Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
--	----	---	---	-------------------------------	---	---

11-16.01	51	2	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.
	52	3	Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Образовательно-тренировочный	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
18-23.01	53	4	Нижняя подача мяча	Образовательно - предметный	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.
	54	5	Нижняя подача мяча		Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.
	55	6	Техника прямого нападающего удара.	Образовательно - предметный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сеткиОсваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.
25-30.01	56	7	Техника прямого нападающего удара.	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сеткиОсваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.
	57	8	Развитие двигательных качеств в игре (ловкости, координации, быстроты)	Образовательно-тренировочный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.
	58	9	Учебная игра в волейбол	Образовательно-тренировочный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.

Гимнастика – 20 час

Планируемые результаты: метапредметные и личностные

Личностные: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять опорные прыжки через козла в ширину; выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Познавательные: рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств

Регулятивные: контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой;

Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке; соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов; приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; организовывать совместную работу учащихся в группе

01.02-02.02 08.-13.02	59	10	Техника безопасности при занятии гимнастикой.	Образовательно-познавательный	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.
	60	11	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Образовательно - предметный	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Знать и различать строевые приемы.
	61	12	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Образовательно - предметный	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. стойка на лопатках.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.
15-20.02	62	13	Акробатические упражнения.	Образовательно-тренировочный	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке
	63	14	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагатах.	Образовательно - предметный	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушагатах.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического

					Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	упражнения.
	64	15	Акробатические комбинации.	Образовательно - предметный	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений Страховка и помощь во время занятий.	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
22-27.02	65	16	Акробатические комбинации Контрольный	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений Правила самоконтроля	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	66	17	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности. Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
	67	18	Опорный прыжок	Образовательно - предметный	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. , с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
25.02-02.03	68	19	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Контрольный	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
	69	20	Техника опорного прыжка.	Образовательно-тренировочный	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».
	70	21	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Образовательно-познавательный	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость. развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
	71	22	Опорный прыжок Контрольный	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла». в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации

1-06.0303	72	23	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Образовательно-тренировочный	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
	73	24	Упражнения в равновесии.	Образовательно - предметный	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.
9-13.03	74	25	Техника упражнений гимнастической скамейке.	Образовательно-тренировочный	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения
	75	26	.Развитие силы.	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке) Развитие силы.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия
	76	27	Лазание по канату в три приема	Образовательно - предметный	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений. Лазание по канату в три приема	Использовать гимнастические упражнения для развития силы
15-20.03	77	28	Висы и упоры. Лазанье по канатуКонтрольный	Образовательно-тренировочный	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей. Висы и упоры. Лазанье по канату	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
	78	29	Эстафеты с элементами гимнастики.	Образовательно-тренировочный	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла

IV четверть

Легкая атлетика – 14 часов, кроссовая подготовка – 6 часов

Планируемые результаты: метапредметные и личностные

Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча; применять беговые упражнения для развития физических качеств; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Коммуникативные: соблюдать правила безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.

Личностные: описывать технику выполнения прыжковых упражнений; описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.

29.03-03.04	79	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Образовательно-познавательный	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе. Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах
-------------	----	---	---	-------------------------------	--	--

					физическое качество ловкость в подвижных играх	проведения занятий и устранять их.
	80	2	Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагивания.	Образовательно-предметный	Строевая подготовка. Выполнять основные движения в прыжках в высоту	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.
	81	3	Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагивания	Образовательно - предметный	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности Техника метания набивного мяча..	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.
5-10.04	82	4	Техника прыжка в высоту Контрольный	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.
	83	5	Кроссовая подготовка	Образовательно-тренировочный	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.
	84	6	Развитие выносливости	Образовательно-тренировочный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.
12-17.04	85	7	Старт с опорой на одну руку.	Образовательно - предметный	Старт с опорой на одну руку. Демонстрировать метание набивного мяча на результат.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.
	86	8	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	Образовательно - предметный	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.
	87	9	Техника старта с опорой на одну руку. Контрольный	Образовательно-тренировочный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.
19-24.04	88	10	Развитие выносливости	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции
	89	11	Бег 60 м. на результат. Контрольный		Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
	90	12	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.
26-01.05	91	13	Совершенствование прыжка в длину с	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений.

			разбега 11-15 шагов.		ноги».	Анализировать правильность её выполнения.
	92	14	Техника метания мяча на дальность.	Образовательно - предметный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Научиться метанию мяча на дальность.
	93	15	Техника метания мяча на дальность. Контрольный	Образовательно-тренировочный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Научиться метанию мяча на дальность.
3-8.05	94	16	Эстафетный бег.	образовательно-тренировочной	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.
	85	17	Эстафетный бег.	образовательно-тренировочной	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.
	96	18	Развитие выносливости	образовательно-тренировочной	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости
10-15.05	97	19	Развитие выносливости	образовательно-тренировочной	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.
	98	20	Развитие выносливости	образовательно-тренировочной	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости
Спортивные игры (футбол 1 час) , волейбол 1 час, подвижные игры - 2 часа						
17-22.05	99	21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	образовательно-тренировочной	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
24-28.05	100	22	Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре с элементами волейбола	образовательно-тренировочной	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
	101	23	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	образовательно-тренировочной	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.
	102	24	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	образовательно-тренировочной	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.

