




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО Председатель МО  Середенкова И.Н. Протокол от 24.05.2019 № 05	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Грандашевская О.И. 24. 05. 2019	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета Протокол от 27. 05. 2019 № 06	УТВЕРЖДАЮ Директор  И.В. Большаков Приказ от 30. 05. 2019 № 94-о
--	---	--	--

Рабочая программа курса «Физическая культура»

на 2018-2019 учебный год

6 «А» класс

Составитель: Мануилова Е.А., учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее ФГОС основного общего образования)
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Учебного плана ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга – 2019-2020..
- Образовательной программы ГБОУ СОШ № 557 Невского района Санкт-Петербурга на 2019-2020 учебный год
- Примерной программы основного общего образования для учреждений, работающих по системе учебников издательства «Просвещение», с использованием рекомендаций авторской программы под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 6 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Место учебного предмета в учебном плане общеобразовательного учреждения.

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавнова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка (<i>кроссовая подготовка</i>)	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	18
2.2	Легкая атлетика	9

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			

2	Спортивная игра / волейбол	18	6	3		9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	30	15			15
5	Кроссовая подготовка	18			18	
6	Спортивная игра / баскетбол	18	6		12	
	Итого:	102	27	21	30	24

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы

- 1 Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций /Под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение» 2015
- 2 Методические рекомендации «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.
- 3 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
- 4 К уроку.ru www.k-yroku.ru
- 5 Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- 6 Учительский портал www.uchportal.ru
- 7 Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
- 8 Nsportal.ru,
- 9 pedsovet.su, infourok.ru

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов (под редакцией В.И. Ляха, 2012г)

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 двойную 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.

Метапредметные 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы научатся демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:

- *в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
- *в метаниях на дальность и меткость:* метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега(10-12 шагов) с использованием четырехшагового варианта шагов; метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать мяч по движущейся цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;
- *в единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- *в способах спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- *правила поведения на занятиях по физической культуре:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- *физическая подготовленность* сможет соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1);

узнают:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи

Формы и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

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

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний»; умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия; умением выполнять физические упражнения, рекомендованные врачом специалистом по заболеванию обучающегося.

контрольные упражнения		нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	бег 30м, сек	6.2	5.8	5.3	6.6	6.2	5.4
2.	бег 60м, сек	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.0
3.	челночный бег 3*10м, сек	9.5	9.0	8.5	10.1	9.6	9.0
4.	прыжок в длину с места, см	145	165	185	135	155	180
5.	прыжок в длину с разбега, м	2.90	3.50	3.80	2.40	3.00	3.50
6.	прыжок в высоту с разбега, см	90	110	115	85	100	110
7.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	35	45	55	40	50	60
8.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	75	90	105	80	95	110

9.	6-минутный бег, м	950	1100	1250	750	900	1100
10.	бег 1200м, мин	7.10	6.30	5.50	8.30	7.30	6.30
11.	передвижение на лыжах 2 км, мин	15.00	14.30	14.00	15.30	15.00	14.30
12.	передвижение на лыжах 3 км, мин	<i>без учета времени</i>					
13.	наклон вперед из положения сидя (стоя), см	2	6	9	5	9	12
14.	подтягивание из вися (м) и вися лежа (д), кол-во раз	1	4	7	4	11	16
15.	отжимание из упора лежа, кол-во раз	15	18	20	12	15	17
16.	поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	16	22	25	11	17	20

Содержание учебного курса

Программный материал сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	Содержание учебного материала
<i>Баскетбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге)
На освоении техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, по прямой (ведущей и не ведущей рукой)
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<i>Волейбол</i> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов
На освоение техники приема и передач мяча	Передача сверху двумя на месте и после перемещения. Передачи над собой и через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

На развитие координационных способностей	Упражнения типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением, метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа. Ведение в разных стойках. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения и бросков. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах
На освоение упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, мячами, палками
На освоение висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью

На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря
На развитие силовых способностей	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника, с партнером, с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Содержание учебного материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, ловля после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; названия разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка; представление о темпе, скорости. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований
Самостоятельные занятия	Простейшие программы развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Правила самоконтроля и гигиены

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Дата	
					план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по ТБ.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -использовать общие приёмы решения поставленных задач; -ставить вопросы, обращаться за помощью	03.09	03.09
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м).	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - использовать общие приёмы решения поставленных задач;	04.09	04.09
3	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение; -адекватная мотивация учебной деятельности	06.09	06.09
4	Высокий старт. Финиширование Старты из различных положений	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат	10.09	10.09

				деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;		
5	Бег (60 м) на результат. Эстафеты.	Легкая атлетика	М.: «5» -10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» -10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4» -10,8 с; «3» - 11,2 с.	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	11.09	11.09
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игровые задания.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	13.09	13.09
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м . Игровые задания.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	17.09	17.09
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов., отталкивание.	Кроссовая подготовка	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - формулировать собственное мнение	18.09	18.09
9	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги».	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу;-определять, где применяются действия с мячом;-задаватьвопросы, управление коммуникацией; - координировать ипринимать	20.09	20.09

				различные позиции во взаимодействии		
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	24.09	24.09
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Легкая атлетика	Оценка прыжка в длину.	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	25.09	25.09
12	Инструктаж по ТБ. Метание теннисного мяча на дальность.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются прыжковые действия; -адекватная мотивация учебной деятельности	27.09	27.09
13	Метание теннисного мяча на дальность.	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	01.10	01.10

14	Метание теннисного мяча на дальность. Подбор разбега. Игра «Лапта».	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	02.10	02.10
15	Метание теннисного мяча на дальность.	Кроссовая подготовка	Оценка метания теннисного мяча на дальность	-контроль и самоконтроль; -сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	04.10	04.10
16	Равномерный бег (17 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).	Кроссовая подготовка	Текущий	общеучебные: -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях взаимодействие - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	08.10	
17	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; - самостоятельная и личная	09.10	

				ответственность за свои поступки		
18	ОРУ. Бег на время 18 минут. Оценка техники бега. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Оценка техники бега на 18 минут.	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самост. и личная ответственность за свои поступки	11.10	
19	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 18 мин). Игра по станциям. Игра «Лапта»	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	15.10	
20	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 19 мин). Игра по станциям. Игра «Лапта»	Легкая атлетика	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	16.10	
21	ОРУ. Бег на время мал. 1500, дев. 1200 метров. Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Оценка бега: м:1500 м. 9.00-8.10-7.20. Дев. 1200 м. 8.10-7.10-6.10	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	18.10	

22	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами. Правила передачи эстафетной палочки.	Легкая атлетика	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства	22.10	
23	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с эстафетной палочкой..	Легкая атлетика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	23.10	
24	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами. Зона приема-передачи эстафеты	Легкая атлетика	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью	25.10	
2 четверть						
25	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с предметами.	Легкая атлетика	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять формулировать познавательную цель; - этические чувства	05.11	
26	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи).	Гимнастика	Оценка выполнения	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и	06.11	

	Встречные эстафеты.		эстафет.	формулировать познавательную цель; -этические чувства		
27	Инструктаж по ТБ. Понятие «Гимнастика». Подъем переворотом в упор. Строевые упражнения.	Гимнастика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	08.11	
28	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа.	Гимнастика	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности; -формулировать и удерживать учебную задачу; -использовать общие приёмы решения задач; - ставить вопросы и обращаться за помощь. ТБ: Значение гимн. упр. для сохранение правильной осанки. Строевые упр.	12.11	
29	Подъем переворотом в упор. Строевые упражнения.	Гимнастика	Текущий	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	13.11	
30	Подъем переворотом в упор. Строевые упражнения.	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	15.11	

				реализации; -самостоятельно выделять формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения		
31	Оценка выполнения техники подъема переворотом в упор.	Гимнастика	Оценка техники выполнения упражнения	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	19.11	
32	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>).	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	20.11	
33	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастика	Текущий	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -слушать собеседника, формулировать свои затруднения	22.11	
34	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастика	Текущий	-использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить	26.11	

				и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		
35	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке.	Гимнастика	Текущий	-использовать установленные правила в контроле способа решения; -ставить и формулировать проблему; -договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	27.11	
36	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем.	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения	29.11	
37	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>).	Гимнастика	Оценка техники опорного прыжка	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения	03.12	
38	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках –выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; контролировать процесс и	04.12	

				результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения		
39	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Гимнастика	Текущий	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения	06.12	
40	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Лазание по канату в два приема.	Гимнастика	Текущий	вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата; -контролировать процесс и результат деятельности; -определять общую цель и пути её достижения	10.12	
41	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> .	Гимнастика	Текущий	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок; - контролировать процесс и результат деятельности;- формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	11.12	
42	Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Гимнастика	Оценка техники лазания по канату в два приема.	- использовать речь для регуляции своего действия; - применять правила и пользоваться инструкциями; - управление коммуникаций	13.12	

				координировать и принимать различные позиции во взаимодействие		
43	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами.	Гимнастика	Оценка техники выполнения кувырков.	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	17.12	
44	ОРУ. Прыжки через скакалку на 2 ногах с вращением скакалки вперед . Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», развитие силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	18.12	
45	ОРУ. Прыжки на 2 ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек. Выполнение строевых команд. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Текущий	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	20.12	
46	ОРУ. Прыжки на 2 ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек. Выполнение строевых команд. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Оценка выполнения строевых команд	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; -слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	24.12	

47	ОРУ. Прыжки на 2 ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастика	Оценка прыжков на 2 ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек.	- формулировать и удерживать учебную задачу; -ориентироваться в разнообразии способов решения задач;-слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	25.12	
48	ОРУ в движении. Равномерный бег до 20 мин. Эстафеты с обручами.	Баскетбол	Текущий	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном;-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;- обращаться за помощью	27.12	
3 четверть						
49	Инструктаж по ТБ. Правила игры «Волейбол». Прием и передача мяча. Стойки и передвижения игрока.	Волейбол	Текущий	-готовность и способность к саморазвитию; -составлять план и последовательность действий; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	14.01	
50	Правила игры «Волейбол».Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Расстановка игроков.	Волейбол	Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок; -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	15.01	
51	Прием и передача мяча. Позиции игроков. Нижняя прямая подача.	Волейбол	Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников; -	17.01	

				эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
52	Прием и передача мяча в тройках и через сетку. Переходы игроков.	Волейбол	Текущий	-формулировать собственное мнение, и позицию; -уметь применять полученные знания в различных вариантах. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	21.01	
53	Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Понятие «Блок».	Волейбол	Текущий	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию; -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	22.01	
54	Прием мяча снизу. Передача мяча сверху.	Волейбол	Текущий	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок; -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	24.01	
55	Прием мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар.	Волейбол	Текущий	-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; -Готовность	28.01	

				следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
56	Прием мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар.	Волейбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	-контролировать и оценивать результат своей деятельности; -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	29.01	
57	Прием мяча снизу в парах. Прямой нападающий удар.	Волейбол	Оценка техники прямого нападающего удара.	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	31.01	
58	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра.	Волейбол	Текущий	-узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности; -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности	04.02	
59	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Волейбол	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	05.02	
60	Позиционное нападение. Прием и передача мяча. Игра.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	07.02	

61	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	11.02	
62	Комбинации из разученных элементов в парах. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	12.02	
63	Тактика свободного нападения. Игра. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Волейбол	Оценка техники игры в волейбол	-готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. -выполнять учебные действия	14.02	
64	ОРУ с обручем. Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности	18.02	
65	ОРУ с обручем. Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности; - выполнять учебные действия	19.02	
66	ОРУ с обручем. Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Волейбол	Текущий	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; -контролировать и оценивать результат своей деятельности	21.02	
67	ОРУ с обручем. Эстафеты со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Волейбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы	25.02	

				решении; -обращаться за помощью		
68	Инструктаж по ТБ. Правила игры «Баскетбол». Стойки и передвижения игрока.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства	26.02	
69	Ведение мяча. Бросок и передача мяча. Игра.	Баскетбол	Текущий.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;	28.02	
70	Стойки и передвижения игрока. Бросок и передача мяча. Игра	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	03.03	
71	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Баскетбол	Оценка техники ведения мяча	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства	04.03	
72	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать	06.03	

				эффективные способы решения; -обращаться за помощью		
73	Ведение и бросок мяча.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	10.03	
74	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства	11.03	
75	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	Баскетбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками от головы	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -этические чувства; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;	13.03	
76	Ведение и перехват мяча. Позиционное нападение.	Баскетбол	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за	17.03	

				помощью		
77	Ведение и перехват мяча. Игра.	Баскетбол	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - этические чувства	18.03	
78	Ведение и перехват мяча. Подведение итогов. Игра.	Баскетбол	Оценка техники игры в баскетбол.	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	20.03	
4 четверть						
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Игра «Посадка картошки»	Кроссовая подготовка	Текущий	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	31.03	
80	ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Игра «Посадка картошки».	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы,	01.04	

				выбирать эффективные способы решения;-обращаться за помощью		
81	ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Игра «Салки маршем».	Кроссовая подготовка	Текущий	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения;-обращаться за помощью	03.04	
82	ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Игра «Салки маршем».	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	07.04	
83	ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Многоскоки. Игра «Удочка»	Кроссовая подготовка	Текущий	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	08.04	
84	ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание». Оценка.	Кроссовая подготовка	Оценить выполнение прыжка в высоту	-адекватная мотивация учебной деятельности; -применять установленные правила в планировании способа решения; - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	10.04	
85	Равномерный бег (15 мин.). ОРУ.	Кроссовая	Текущий	-выполнять учебные действия;	14.04	

	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	подготовка		-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - этические чувства		
86	Равномерный бег (16 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; -обращаться за помощью	15.04	
87	Равномерный бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка	-выполнять учебные действия; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; - этические чувства	17.04	
88	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	21.04	
89	Равномерный бег (19 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка	Текущий	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и	22.04	

				использовать в действии; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		
90	Равномерный бег (20 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Легкая атлетика	Оценка бега 20 мин.	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	24.04	
91	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Правила игры футбол. Ведение и остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -формулировать собственное мнение	28.04	
92	ОРУ с мячами. Действия игрока на поле. Ведение и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удар по воротам прямым подъемом. Учебная игра.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; -задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать принимать различные позиции во взаимодействии	29.04	
93	ОРУ с мячами. Атакующие действия игрока. Положение «Вне игры». Удар прямым подъемом. Остановка мяча стопой. Передача внутренней	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом;	01.05	

	стороной стопы. Учебная игра.			-задавать вопросы, управление коммуникацией; -координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
94	Бег (60 м) ОРУ с мячами. Оборонительные действия игрока. Удар прямым подъемом, остановка стопой, передача внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом; -адекватная мотивация учебной деятельности	05.05	
95	Бег (60 м) ОРУ с мячами. Игра головой. Поддача угловых Удар прямым подъемом, остановка стопой, передача внутренней и внешней стороной стопы. Контрольная игра.	Легкая атлетика	Оценка умения играть в футбол	-формулировать учебную задачу; -определять, где применяются действия с мячом; - задавать вопросы, управление коммуникацией; - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	06.05	
96	Бег (60 м) на результат. ОРУ с мячами. Остановка мяча грудью. Игра головой. Действия игрока на поле. Учебная игра.	Легкая атлетика	Оценка бега 60 м.	-формулировать и удерживать учебную задачу; - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью; -взаимодействие; - формулировать собственное мнение	08.05	
97	Метание теннисного мяча	Легкая атлетика	Текущий	-формулировать и удерживать учебную задачу; -контролировать и оценивать процесс и результат	12.05	

				деятельности; -ставить вопросы, обращаться за помощью;		
98	Метание теннисного мяча.	Легкая атлетика	Текущий	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; - ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность;-использовать речь для регуляции своего действия	13.05	
99	Метание теннисного мяча.	Легкая атлетика	Оценка техники метания мяча	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция; -вносить изменения и дополнения; - ставить и формулировать проблемы; - задавать вопросы проявлять активность;-использовать речь для регуляции своего действия	15.05	
100	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	Легкая атлетика	Текущий	-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	19.05	
101	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	Легкая атлетика	Текущий	контроль и самоконтроль;-сличать способ действия и его результат; коррекция; -вносить дополнения и	20.05	

				изменения в выполнении упражнений. общеучебные: -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях		
102	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	Легкая атлетика	Оценка техники прыжка в длину	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование; -предвосхищать результат; - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;-формулировать свои затруднения	22.05	