


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №8»**

| | | |
|--|--|---|
| <p>Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u></p> | <p>«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>Т.Г.Чмырь</u> «29» 08 2017 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С.Сазонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.</p> |
|--|--|---|



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
на 2017-2018 учебный год**

Составитель:
А.А.Текутьев,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2017 - 31.05.2017

г. Рубцовск, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 « Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами начального образования и годовым календарным учебным графиком на 2017 – 2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу МБОУ «Гимназия №8»(от 17.05.2017)

Цели:

- формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучать основам базовых видов двигательных действий; способствовать дальнейшему развитию координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формировать основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; - вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формировать адекватные оценки собственных физических возможностей;

-воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

-содействовать развитию психических процессов и обучать основам психической саморегуляции.

Информация об используемых учебниках и пособиях: рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год Физическая культура 5-7 Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.– М.: Просвещение, 2013. Методические рекомендации 5–7 классы.

Обоснование выбора авторской программы. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Определение места и роли учебного курса. Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» 105 часов в год (3 часа в неделю)

Общая характеристика учебного предмета:

Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом. Раздел «Легкая атлетика», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока. На раздел «Знания о физической культуре» отводится 8 часов (история физической культуры-2 часа в процессе уроков 1,12; физическая культура(основные понятия)-2 часа в процессе уроков 22,28; физическая культура человека-4 часа в процессе уроков 33,41,44,47.) На раздел «Способы физкультурной деятельности» отводится 7 часов (самостоятельные занятия-3 часа в процессе уроков 51,59,67; самонаблюдение и самоконтроль- 2 часа в процессе уроков 38, 48; оценка эффективности занятий- 2 часа в процессе уроков 79, 87.) На физкультурно-оздоровительную деятельность отводится 2 часа в процессе уроков 15, 92.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа демократизации обеспечивающего всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, в максимальном раскрытии способностей детей, в построении преподавания на основе использования для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, обеспечивающего изменение педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству;

- реализацию принципа гуманизации педагогического процесса обеспечивающего учета индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Учебный материал строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников их интересами и склонностями, обеспечивая разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

- педагогическое сотрудничество, обеспечивая развивающую деятельность детей и взрослых, в процессе, которого они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа и хода и результатов этой деятельности;

- деятельностный подход, способствуя развитию в ориентировании ученика не только на освоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

- интенсификацию и оптимизацию в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения;

- формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры, реализация на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Новизна рабочей программы, ее отличие от авторской. Рабочая программа разработана в полном соответствии с авторской программой и УМК, в течении учебного года возможны корректировки по объективным причинам.

Информация о количестве часов, на которое рассчитана рабочая программа

| № п/п | Вид программного материала | 6 класс | |
|-------|-------------------------------------|---|---|
| | | Количество часов (уроков) в авторской программе | Количество часов (уроков) в рабочей программе |
| 1 | Базовая часть | 75 часов | 75 часов |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 часов | 18 часов+18 часов |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 часов | 18 часов |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 часов | 21 часов + 9 часов+3 часа (резерв) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 часов | 18 часов |
| | Вариативная часть | 27 часов | |
| | ИТОГО: | 102 часа | 105 часов |

Годовой план-график распределения учебного материала для 6 класса

| № | Виды программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|---|-------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 33 | 15 | | | 18 |
| 3 | Баскетбол | 18 | 12 | 6 | | |
| 4 | Волейбол | 18 | | | 9 | 9 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | 15 | 3 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | |
| | Всего часов | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

Используемые технологии обучения:

- лично-ориентированные технологии,
- технологии сотрудничества,
- технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе,
- информационные технологии,
- интерактивные технологии.

Формы реализации данной программы:

- учебные занятия,
- наблюдения,
- работа с учебной и дополнительной литературой,

-анализ, совместная с учителем учебно-познавательная деятельность,
-работа в группах и самостоятельная работа детей.

Изучения программного материала, практических заданий учащимся основного обучения используются уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Для достижения поставленной цели используются различные **формы проведения уроков:**

- урок-путешествие,
- урок-соревнование,
- урок-праздник,
- урок-викторина,
- эстафеты,
- спортивный марафон,
- спортивный калейдоскоп,
- игровая лаборатория,
- историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны:

- метод показа,
- метод сравнения,
- метод анализа.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные,
- практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний:

- наблюдение,
- беседа,
- сдача контрольных нормативов.

При выборе содержания и методов проведения урока используется дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 6 А,Б, классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

В 6 В- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 6 Г - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании Положения о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации учащихся основной ступени образования в МБОУ «Гимназии № 8»

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки знания о физической культуре.

Физическая культура. Познай себя. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивные игры

Волейбол -18 часов. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Баскетбол- 18 часов. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика с элементами акробатики-18 часов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Лёгкая атлетика -33 часа. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Лыжная подготовка -18 часов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной

подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Освоение техники передвижения на лыжах; правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА | ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ФОРМЫ И МЕТОДЫ | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ |
|---|--|--|--|--|--|--|---|---------------------------|
| | | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные | |
| Легкая атлетика (15 часов) Основы знаний (в процессе уроков) | | | | | | | | |
| 1/1 | 1 неделя сентября | Легкая атлетика Основы знаний. История легкой атлетики. Техника безопасности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Презентация «История легкой атлетики». Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического) Формы: беседы, обсуждения. Методы: наглядный, демонстрационны е | Знания основных направлений развития физической культуры в обществе. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | Познавательная инициатива, самоопределение. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми | Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью | |
| 2/2 | 1 неделя сентября | Легкая атлетика Высокий старт..Бег с ускорением | Беседа «Понятие об утомлении и переутомлении». Специальные упражнения в ходьбе и беге. | Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических | Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в | Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | ОРУ в две шеренге. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 - 40 м. Подвижная игра «Найди пару». Игра «Мини – футбол», «Пионербол» | беговых упражнений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Формы: групповые и индивидуальные. Методы: словесный, наглядный, практический | качеств (сила, быстрота, выносливость). Научиться выполнять технику высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 - 50 м | достижении общих целей. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств | | |
| 3/3 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика Бег 60м на результат. | Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: фронтальные, групповые. | <i>Научится выполнять технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений</i> | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | |

| | | | | | | | | |
|------------|----------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | Методы: словесный, практический | | | | |
| 4/4 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика Старты из различных исходных положений. | Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игра «Мини-футбол» «Пионербол» | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений | <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | |
| 5/5 | 2 неделя сентября | Легкая атлетика | Понятие физическая | Описывают технику | <i>Осваивать</i> технику | <i>Проявлять</i> качества силы, | Описывать технику метания мяча разными | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| | | Метание теннисного мяча. | нагрузка. Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(1x1) с расстояния 6-8 м. Челночный бег 3x10м. Игра «Футбол», «Пионербол | выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча | быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | способами, осваивать ее самостоятельно | |
| 6/6 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика Метание теннисного мяча на дальность с места | Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 800 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Разнообразные прыжки и | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: тренировочные, групповые и | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении метания | Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | многоскоки. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» | индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой | | | | |
| 7/7 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность | Бег в равномерном и переменном темпе до 10 минут. ОРУ с набивными мячами (2-3кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении метания | Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно | |
| 8/8 | 3 неделя сентября | Легкая атлетика Круговая тренировка | Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; Прыжки, | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее | <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение броска набивного мяча двумя руками из различных | Описывать технику броска набивного мяча двумя руками из различных исходных положений, осваивать ее самостоятельно. | |

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| | | | <p>многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений; Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»</p> | <p>по частоте сердечных сокращений. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p>беговых упражнений</p> | <p>исходных положений</p> | | |
| 9/9 | 4 неделя сентября | <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> | <p>Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> | <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности</p> | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега</p> | |
| 10/10 | 4 неделя сентября | <p>Легкая атлетика</p> <p>Бег на 1000м</p> | <p>Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении</p> | <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической</p> | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.КДП- бег 1000м | освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: тренировочные и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный | прыжковых упражнений | культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности | | |
| 11/11 | 4 неделя сентября | Легкая атлетика Бег в равномерном темпе до 10 мин. | Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега | |
| 12/12 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика История физической культуры в современном обществе. | История физической культуры в современном обществе. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в парах. СУ. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега | |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------|---|---|---|--------------------------------|---|--|
| | | | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | | прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности | |
| 13/13 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика Прыжки в длину с места | Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м. Упражнения на восстановления дыхания. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра «Мини-футбол». «Пионербол | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | Научиться бегу на выносливость | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Описывать технику бега на выносливость |
| 14/14 | 5 неделя сентября | Легкая атлетика Бег в равномерном темпе до 15 мин | Бег в равномерном темпе от 15 мин. Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, | Научиться бегу на выносливость | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать | Описывать технику бега на выносливость |

| | | | | | | | | |
|--|------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | упражнения. Метание теннисного мяча с места на дальность. Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед» | выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | | бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | | |
| 15/15 | 1 неделя октября | Легкая атлетика Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Прыжки через гимнастическую скакалку | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. ОРУ. Специальные упражнения. Полоса препятствий (бег с преодолением препятствий, прыжки на точность приземления, броски набивных мячей). Прыжки через гимнастическую скакалку | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | Научиться выполнять упражнения для организации самостоятельных тренировок | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег с препятствиями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями | Описывать технику бега на выносливость | |
| Баскетбол (18 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 16/1 | 1 неделя октября | Баскетбол Краткая характеристика данного вида спорта. Требования к технике безопасности. | Презентация «История баскетбола». Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с баскетбольным мячом. Игровые задания-упражнения с мячом. Эстафета. | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |
| 17/2 | 1 неделя октября | Баскетбол Стойки, перемещения. | Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с мячом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Выполни команду» | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: поточный, практический, | <i>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</i> <i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i> | <i>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</i> <i>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</i> <i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр</i> | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | игровой | | | | |
| 18/3 | 2 неделя октября | Баскетбол Остановка двумя шагами и прыжком. | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Пойма и передай» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный, практический | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 19/4 | 2 неделя октября | <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.</p> | <p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника в парах. Игра «Поймай и передай»</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> | <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр</p> | <p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> | |
| 20/5 | 2 неделя октября | <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах.</p> | <p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника в парах. Игра «Набери очки»</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический</p> | <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> | <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр</p> | <p>Описывать технику игровых приемов. Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | | | | |
| 21/6 | 3 неделя октября | <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча в движении в парах.</p> | <p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах, квадрате, круге. Игра «Мяч капитану»</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, круговой, практический</p> | <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> | <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр</p> | <p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> | |
| 22/7 | 3 неделя октября | <p>Баскетбол</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> | <p>Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: поточный, наглядный, практический</p> | <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения</p> | <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр</p> | <p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | рукой от плеча на месте в тройках. Игра: «Сумей выполнить» | | | | | |
| 23/8 | 3 неделя октября | Баскетбол Ведение мяча с изменением направления движения. | ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте квадрате, круге. Игровое задание 2:1, 3:1. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: фронтальные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, игровой, практический | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |
| 24/9 | 4 неделя октября | Баскетбол Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении в парах. Игра: «Мяч капитану | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|--------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | словесный, наглядный, практический, игровой | | | | |
| 25/10 | 4 неделя октября | Баскетбол Броски одной рукой с места | ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной рукой с места. Игра: «Набери очки» | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |
| 26/11 | 4 неделя октября | Баскетбол Броски двумя руками с места | Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Броски двумя руками с места. Игра: «Мяч капитану» | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| | | | | словесный, наглядный, практический | | | | |
| 27/12 | 2 неделя ноября | Баскетбол Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Ходьба и бег с заданием. ОРУ на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игровое задание 3:2, 3:3 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игр | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| № УРОК | ДАТА (НЕДЕ ЛЯ, МЕСЯ | ТЕМА УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ | ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | ИНФОРМАЦИОННЫЕ |
|-----------|------------------------------|------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------|
|-----------|------------------------------|------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------|

| | | | УРОКА | УЧАЩИХСЯ | Предметные | Личностные | Метапредметные | РЕСУРСЫ |
|--|-----------------|---|--|--|---|---|--|---------|
| Баскетбол (6 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | | |
| 28/1 | 2 неделя ноября | Баскетбол Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. | Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Д.з.- стр.162 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| 29/2 | 2 неделя ноября | Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Д.з. - стр.160 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой | <i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i> | Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |
| 30/3 | 3 неделя ноября | Баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в | <i>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</i> | Выполнять правила игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |

| | | | | | | | | |
|-------------|-----------------|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | элементов техники перемещений и владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Д.з.- стр.67 | процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: фронтальный, наглядный, практический | | освоения технических действий | | |
| 31/4 | 3 неделя ноября | Баскетбол Нападение быстрым прорывом | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. ОРУ с мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Д.з.- стр.67 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно | |
| 32/5 | 3 неделя ноября | Баскетбол | Ходьба, бег с игровыми | Организуют совместные | <i>Осваивать</i> умения | Использовать игру баскетбол в | Описывать технику игровых приемов. | |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------|--|---|---|---|---|---|--|
| | | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.- стр.162 | занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой | выполнять универсальные физические упражнения | организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | |
| 33/6 | 4 неделя ноября | Баскетбол Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. | Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техникой игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища. Д.з.- стр.162 | Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический, | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками | |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | игровой | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (15 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | | |
| 34/1 | 4 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики Краткая характеристика данного вида спорта. Требования к технике безопасности | История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Д.з. - стр.151 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения: словесный, практические | <i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
| 35/2 | 4 неделя ноября | Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения | Основы выполнения гимнастических упражнений. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Строевой шаг, размыкание и | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: | <i>Измерять показатели развития физических качеств.</i> <i>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»</i> , | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| | | | смыкание на месте ОРУ типа зарядки. Упражнения на гибкость и растяжение. Игра «Сумей выполнить» Д.з.-стр.97 | фронтальный, наглядный, практический | «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» | состоянием | партнера | |
| 36/3 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения на месте с предметами | Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте с предметами: Игровое задание: М: ОРУ с набивным мячом (1 кг). Д: ОРУ с большим мячом, палками. Малоподвижная игра в парах. Д.з.-стр.98 | Составляют комбинации из числа разученных упражнений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Составлять</i> индивидуальные режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
| 37/4 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения без предметов в движении с сочетанием различных | Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении с сочетанием различных положений рук, | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для | <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, | Описывают технику данных упражнений. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного | |

| | | | | | | | |
|------|------------------|--|--|---|---|---|--|
| | | положений рук ,ног ,туловища. | ног, туловища. Сочетанием движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Игровое задание: М: ОРУ с гантелями (1 кг). Д: ОРУ с обручами, палками. Малоподвижная игра в парах. Д.з.- стр. 98 | развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | на развитие силы, быстроты, выносливости | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера |
| 38/5 | 1 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля. | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля. Упражнения в висах и упорах: М – висы согнувшись и прогнувшись. Д– смешанные висы. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.99 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 39/6 | 2 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Висы и упоры | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку. Правила самоконтроля, обеспечение самоконтроля. Упражнения в висах и упорах: М – подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Д– подтягивание из вися лежа. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.99 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
| 40/7 | 2 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Висы и упоры. | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ОРУ с скакалкой. Упражнения в висах и упорах: М – Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе. Д– Подтягивание из вися лежа. Развитие силовых | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. | |

| | | | | | | | | |
|------|------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | <p>способностей и гибкости. Лазанье по канату. Прыжки «змейкой» через скамейку. Малоподвижная игра. Д.з. - стр.99-100</p> | <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический</p> | | | <p>Управление поведением партнера</p> | |
| 41/8 | 2 неделя декабря | <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка.</p> | <p>Физическая культура человека. Правильная и неправильная осанка. Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Подтягивание, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Малоподвижная</p> | <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический и</p> | <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием</p> | <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | игра. Д.з.- стр.101-102 | | | | | |
| 42/9 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Опорные прыжки | Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения с партнером. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на гимнастической лестнице. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.100 | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой, практический | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
| 43/10 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне | Строевые упражнения. Упражнения с партнером. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на гимнастическом бревне. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.100 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названы координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие | <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | | | | |
| 44/11 | 3 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура человека. Восстановительный массаж. | Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Кувырок вперед. Игра: «Кто лучше» Упражнения с | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | партнером. Д.з.- стр.103 | наглядный, практический | | | |
| 45/12 | 4 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Группировка, стойки, перекаты | Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Кувырок назад. «Полоса препятствий». Д.з. - стр.102-103 | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера |
| 46/13 | 4 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Группировка, стойки, перекаты | Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Группировка, стойки, перекаты. Стойка на лопатках. Упражнения в | Используют акробатические упражнения для развития гибкости Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------|--|--|---|---|--|--|
| | | | парах. Д.з.- стр.102-103 | | акробатических упражнений | людей | |
| 47/14 | 4 неделя декабря | Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед. Д.з.- стр.102-103 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой | <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 48/15 | 2 неделя января | <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> | <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом бревне, стенке, скамейке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафета с использованием инвентаря. Д.з. - стр.103-104</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: поточный, круговой</p> | <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> | <p>Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> | <p>Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера</p> | |
|-------|--------------------|---|--|---|---|--|---|--|

| № УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ | ДАТА (НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ) ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА | ТЕМА УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА | ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | | | ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ |
|--|--|---|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные | |
| Лыжная подготовка (18 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | | |
| 49/1 | 2 неделя января | Лыжная подготовка Краткая характеристика данного вида спорта. Требования к технике безопасности. | Презентация по теме: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовки». Беседа о значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Основные требование к одежде и обуви во время занятий. Подборка лыж, палок. Подвижная игра «Будь внимательным» Д.з. - стр.172 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения Формы: беседы, обсуждения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 50/2 | 2 неделя января | Лыжная подготовка Передвижение на лыжах скользящим шагом. | Построение. Проверка домашнего задания: комплекс упражнений «Разминка лыжника». Выдача инвентаря. Крепление и переноска лыж. Передвижение в колонне по одному с лыжами к месту занятий. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж и перестроения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне скользящим шагом без палок и с палками. Подвижная игра «Длиннее шаг» Д.з.- стр.172-173 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, поточный | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 51/3 | 3 неделя января | Лыжная подготовка Самостоятельные занятия. Влияние физических упражнений на организм | Самостоятельные занятия. Влияние физических упражнений на организм. Построение. Передвижение на лыжах скользящим | Выполняют технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | Научиться передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на | Описывать технику передвижения на лыжах | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------|--|---|--|---|---|---|
| | | | шагом с палками до 400 м. Одновременный двухшажный ход. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка». Д.з.-стр.173-174 | Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, поточный | | лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | |
| 52/4 | 3 неделя января | Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход | Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Одновременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д.з.-стр.173-174 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой,, практический | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 53/5 | 3 неделя января | Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход | Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |

| | | | | | | | |
|------|-----------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>Одновременный двухшажный ход (выноса лыжных палок, постановка, отталкивание). Подвижная игра «Сумей выполнить» Д.з. - стр.172</p> | <p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p>на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> | <p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах</p> | |
| 54/6 | 4 неделя января | <p>Лыжная подготовка</p> <p>Передвижение на лыжах до 1000 м одновременным двухшажным ходом.</p> | <p>Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Быстрый старт». Д.з. - стр.172</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, поточный, практический</p> | <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов</p> | <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах</p> | <p>Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p> |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 55/7 | 4 неделя января | Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход | Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Одновременный бесшажный ход .Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка». Д.з.- стр.139 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, круговой, практический | Научиться передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах | |
| 56/8 | 4 неделя января | Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход | Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м. Одновременный бесшажный ход с палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д.з.- стр.139 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: круговой, фронтальный. Методы обучения: словесный, | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки | |

| | | | | | | | |
|-------|------------------|---|--|---|---|---|---|
| | | | | поточный | | передвижения на лыжах | |
| 57/9 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка Одновременный бесшажный ход | Построение. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м. Одновременный бесшажный ход (выноса лыжных палок, постановка, отталкивание). Подвижная игра «Сумей выполнить» Д.з. - стр.139 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, плточный, практический | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 58/10 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка Передвижение на лыжах до 1000м одновременным бесшажным ходом. | Построение. Передвижение на лыжах до 1000 м, применяя одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Быстрый старт». Д.з. - стр.140 | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |

| | | | | | | | | |
|--------------|------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | | | решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: круговой, практический | ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | | |
| 59/11 | 1 неделя февраля | Лыжная подготовка Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | Самостоятельные занятия. Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2 км. Подъём «полуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра «С горки на горку». Д.з.- стр.174 | Описывают технические действия на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно | |
| 60/12 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка | Построение. Передвижение на лыжах до 2 км. | Используют разученные упражнения в | Осваивать технику поворотов, | Применять правила подбора одежды для | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно | |

| | | | | | | | |
|-------|------------------|---|---|--|---|--|--|
| | | Спуски и подъемы | Подъём «полуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием. Подвижная игра «Пройди ворота». Д.з.- стр.171 | самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | |
| 61/13 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка Торможение упором | Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение упором. Повороты переступанием. Подвижная игра «Слалом на равнине» Д.з.- стр.174-175 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Объяснять технику выполнения торможение и поворот упором Осваивать технику торможение и поворот упором Проявлять координацию при выполнении торможение и поворот упором | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно |
| 62/14 | 2 неделя февраля | Лыжная подготовка Подъем «елочкой» | Построение Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км. Торможение | Моделируют технику, варьируют ее в зависимости от ситуаций и | Осваивать технику торможение и поворот упором Проявлять координацию | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной | Описывать технику передвижения на лыжах самостоятельно |

| | | | | | | | |
|-------|------------------|---|---|---|--|--|---|
| | | | упором. Повороты переступанием. Подъём «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине». Д.з.- стр.175 | условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, демонстрационные | при выполнении торможение и поворот упором | подготовке. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | |
| 63/15 | 3 неделя февраля | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя освоенные лыжные ходы. | Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.175 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, демонстрационные | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах | Описывать технику передвижения на лыжах |
| 64/16 | 3 неделя февраля | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3 км в | Построение. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе, применяя | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в | Осваивать универсальные умения контролировать скорость | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Описывать технику передвижения на лыжах |

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| | | равномерном темпе, применяя освоенные ходы. | освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.141 | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | | |
| 65/17 | 3 неделя февраля | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3,5 км, используя технику освоенных лыжных ходов. | Построение. Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темпе, используя технику освоенных лыжных ходов. Спуски, подъёмы. Д.з.- стр.141 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий | |

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 66/18 | 4 неделя февраля | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 3,5 км, применяя освоенные лыжные ходы. | Построение. Прохождение дистанции 3,5 км в равномерном темп, применяя освоенные лыжные хода. Спуски, подъёмы. Эстафета. Д.з.- стр.175 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах | Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий | |
|-------|---------------------|---|---|---|--|--|---|--|

Гимнастика с основами акробатики (3 часа) Основы знаний (в процессе урока)

| | | | | | | | | |
|------|---------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 67/1 | 4 неделя февраля | Гимнастика с элементами акробатики Самостоятельные занятия. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в | Самостоятельные занятия. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. ОРУ с различными способами | Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
|------|---------------------|--|---|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|------|------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.105 | | | | | |
| 68/2 | 4 неделя февраля | Гимнастика с элементами акробатики Прыжки со скакалкой. | ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Малоподвижная игра. Д.з.- стр.105 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |
| 69/3 | 1 неделя марта | Гимнастика с элементами акробатики Гимнастическая полоса препятствий | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Д.з.- | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | <i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельно выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | Самоопределение. Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания | Выполнение пробного учебного действия. Познавательная инициатива, контроль, коррекция. Целеполагание. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Выражение своих мыслей. Управление поведением партнера | |

| | | | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | стр.105-106 | | | чувствам других людей | |
| Волейбол (9 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | |
| 70/1 | 1 неделя марта | Волейбол История возникновения игры. Техника безопасности | История возникновения игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Специальные беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса. ОРУ с мячами. Эстафеты, игровые упражнения. Д.з.- стр.116 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов-олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол Формы: беседы, обсуждения, групповые. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Умение слушать и понимать других |
| 71/2 | 1 неделя марта | Волейбол Стойки, перемещения. | Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки игра. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять | Использовать игровые действия а для развития физических качеств. Моделировать технику игровых действий и приемов. | Описывать технику игровых действий и приемов самостоятельно |

| | | | | | | | |
|------|----------------|---|--|---|--|--|---|
| | | | вперед. Эстафеты, игровые упражнения Д.з. - стр.162 | двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, игровой | универсальные физические упражнения | Соблюдать правила безопасности | |
| 72/3 | 2 неделя марта | Волейбол Перемещения в стойке | Ходьба, бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Стойки игра. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафеты, игровые упражнения Д.з. - стр.162-163 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, наглядный, практический | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач | Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 73/4 | 2 неделя марта | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками на месте в | Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые, | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения | <i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками на | Применять правила подбора одежды для занятий | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Организовывать совместные занятия |

| | | | | | | | | |
|------|----------------|--|--|--|---|--|---|--|
| | | парах. | прыжковые упражнения в парах. Передача мяча сверху двумя руками на месте в парах. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.-стр.116-117 | плавательных упражнений, соблюдают личную и общественную гигиену. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре Формы: тренировочный, групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, игровой | месте. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | волейболом. Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности | волейболом со сверстниками | |
| 74/5 | 2 неделя марта | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Ходьба с заданиями. ОРУ с мячом. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.-стр.117-118 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: наглядный, практический, игровой | <i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | |

| | | | | | | | | |
|------|----------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 75/6 | 3 неделя марта | Волейбол Передача мяча над собой. | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передачи мяча над собой. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | <i>Осваивать</i> технику передачи мяча над собой. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | Моделировать технику действий и приемов волейболиста. Соблюдать правила безопасности | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола | |
| 76/7 | 3 неделя марта | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку в парах. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | <i>Осваивать</i> технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, через сетку. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками | |

| | | | | | | | | |
|-------------|----------------|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | действий из спортивных игр | | | |
| 77/8 | 3 неделя марта | Волейбол Прием мяча снизу двумя руками на месте. | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Игровые упражнения с набивным мячом. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Осваивать</i> технику прием мяча снизу двумя руками на месте. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | |
| | | | | | | | | |
| 78/9 | 4 неделя марта | Волейбол Прием мяча снизу. | Правила и организация игры волейбол. Бег с заданием. ОРУ в парах. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119 | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, | <i>Осваивать</i> технику прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед | Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | | практический, игровой | | | | |
|--|--|--|--|--------------------------|--|--|--|--|

| № УРОК | ДАТА (НЕДЕ ЛЯ, МЕСЯ | ТЕМА УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ | ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | ИНФОРМАЦИОННЫЕ |
|-------------------|--|-------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
|-------------------|--|-------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------|

| | | УРОКА | | УЧАЩИХСЯ | | РЕСУРСЫ | |
|--|-------------------|--|---|---|---|---|--|
| | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные | |
| Волейбол (9 часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | |
| 79/1 | 4 неделя марта | Волейбол Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений. | Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений. Правила игры волейбол. Бег с заданием. ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игровые задания 2:2, 3:2,3:3. Д.з.- стр.118-119 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технического действия волейбола | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Умение слушать и понимать других |
| 80/2 | 4 неделя марта | Волейбол Нижняя прямая подача | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). ОРУ. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее | <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Осваивать</i> | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи |

| | | | | | | | | |
|------|-----------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Д.з.- стр.120-121</p> | <p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, практический</p> | <p>технику нижней прямой подачи мяча.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> | <p>технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p> | <p>учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p> | |
| 81/3 | 1 неделя апреля | Волейбол Нижняя прямая подача | <p>Бег с заданием. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Д.з.- стр.120-121</p> | <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения</p> <p>Формы: групповые и индивидуальные.</p> <p>Методы обучения: словесный, практический,</p> | <p><i>Осваивать</i> технику нижней прямой подачи мяча.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> | <p>Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p> | <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> | |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | игровой | | | | |
| 82/4 | 1 неделя апреля | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.121 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, фронтальный, практический | <i>Осваивать</i> технику прямого нападающего удара. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки | |
| 83/5 | 1 неделя апреля | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения | <i>Осваивать</i> технику прямого нападающего удара. <i>Определять</i> ситуации, требующие | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------|--|---|--|--|--|--|
| | | | предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.121 | выполнять универсальные физические упражнения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | применения правил предупреждения травматизм | действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата |
| 84/6 | 2 неделя апреля | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.162-164 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Формы: тренировочные, групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, фронтальный | <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игры | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя |
| 85/7 | 2 неделя апреля | Волейбол Комбинации из освоенных элементов | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают умения выполнять | <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, | <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя |

| | | | | | | | |
|-------------|--------------------|--|---|---|--|--|---|
| | | | правилам. Д.з.- стр.162-164 | универсальные физические упражнения. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | | варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | |
| 86/8 | 2 неделя апреля | Волейбол Тактика свободного нападения | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. Д.з.- стр.160-121 | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный практический | <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата |
| 87/9 | 3 неделя апреля | Волейбол Оценка эффективности занятий физической культуры. Способы выявления и | Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от | Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|
| | | устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Учебная игра. Д.з.- стр.116-121 | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | изменения условий и двигательных задач. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Соблюдать правила безопасности | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | |
| Легкая атлетика (18часов) Основы знаний (в процессе урока) | | | | | | | | |
| 88/1 | 3 неделя апреля | Легкая атлетика Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Челночный бег | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафета. Челночный бег. Д.з.- стр.8 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | |

| | | | | | | | | |
|------|--------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 89/2 | 3 неделя апреля | Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов. | Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов. Броски и толчки набивных мячей. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч». Д.з.- стр.13 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой | <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику бросков и толчка набивных мячей осваивать самостоятельно | |
| 90/3 | 4 неделя апреля | Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов. | Строевых упражнения. Бег с ускорением (сериями по 15 – 20 с). ОРУ. Специальные упражнения. Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч». Д.з.- стр.13 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: практический, игровой | <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. метания осваивать самостоятельно | |

| | | | | | | | |
|------|--------------------|---|---|---|--|--|---|
| 91/4 | 4 неделя апреля | Легкая атлетика Прыжки в длину с места | Медленный бег до 600 м. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Мини – футбол», «Пионербол» . Д.з.- стр.7,77 | Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Демонстрируют технику высокого старта, технику прыжка в длину с места Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | упражнений Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно |
| 92/5 | 4 неделя апреля | Легкая атлетика Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Высокий старт от 15 до 30 м | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Медленный бег до 600 м. Специальные упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в две шеренге. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 - 50 м. Подвижная игра «Найди пару». Игра «Мини – | Вступают в диалог. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: групповой, практический | <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------------|--|--|---|---|---|---|
| | | | футбол», «Пионербол» Д.з.- стр.78 | | | упражнений | |
| 93/6 | 1 неделя мая | Легкая атлетика Бег 60 м на результат | Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. Д.з.- стр.79 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| 94/7 | 1 неделя мая | Легкая атлетика Старты из различных исходных положений. | Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игра «Мини- футбол» | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Развивать</i> физические качества <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------------|--|--|--|---|---|---|
| | | | «Пионербол» Д.з.- стр.81-83 | | | в процессе совместного освоения беговых упражнений | |
| 95/8 | 1 неделя мая | Легкая атлетика Метание теннисного мяча | Понятие физическая нагрузка. Медленный бег до 600 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(1x1) с расстояния 6-8 м. Челночный бег 3x10м. Игра «Футбол», «Пионербол». Д.з.- стр.88 | <i>Характеризуют</i> понятия физическая нагрузка. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно- силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | <i>Характеризова</i> <i>ть</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения | Применять упражнения мало го мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействоват ь со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| 96/9 | 2 неделя мая | Легкая атлетика Метание теннисного мяча на дальность | Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 800 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации <i>Осваивать</i> технику метания мяча. <i>Соблюдать</i> | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. Применять упражнения мало го мяча для | <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|---|---|---|---|--|---|--|
| | | | упражнения. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние, на дальность. Разнообразные прыжки и многоскоки. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з.-стр. 89 | упражнения для развития скоростно-силовых способностей Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический, игровой | правила техники безопасности при метании мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании мяча | развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | | |
| 97/10 | 2 неделя мая | Легкая атлетика Бег равномерном и переменном темпе до 10 мин. | Бег в равномерном и переменном темпе до 10 минут. ОРУ с набивными мячами (2-3кг). Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з.-читать, стр. 88-89 | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации. <i>Осваивать</i> технику метания мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании мяча | <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча | <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | |
| 98/11 | 2 неделя | Легкая атлетика | Бег в равномерном | Применяют | <i>Осваивать</i> | Включать беговые | Описывают технику | |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|--|---|--|--|--|---|--|
| | мая | Круговая тренировка | и переменном темпе. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; Прыжки, многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений; Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» Д.з-читать, стр. 40 | беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности | выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | |
| 99/12 | 3 неделя мая | Легкая атлетика Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игра «Мини-футбол», «Пионербол» | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее | <i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | |

| | | | | | | | |
|---------------|--------------|--|--|--|---|--|---|
| | | | Д.з – выполнить упражнения, стр. 108-109 | по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | | в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | |
| 100/13 | 3 неделя мая | Легкая атлетика Бег 1000м | Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. КДП - бег 1000м. Д.з – выполнить упражнения, стр.86 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |
| 101/14 | 3 неделя мая | Легкая атлетика Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Бег в равномерном темпе до 8 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з – выполнить упражнения, стр. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--------------|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | 86 | Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | | в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | | |
| 102/1 5 | 4 неделя мая | Легкая атлетика Длительный бег до 15 мин в равномерном темпе. | Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ в парах. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег до 15 в равномерном темпе. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Д.з-читать, стр. 34-37 | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический | Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег на 1200 м. Прыжки в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения | |
| 103/1 6 | 4 неделя мая | Легкая атлетика Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м | Равномерный бег по пересеченной местности на 1200 м. Упражнения на восстановления дыхание. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в | Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение прыжок в длину с места. Взаимодействовать | Описывать технику длительного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |

| | | | | | | | |
|------------|-----------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | <p>Прыжки в длину с места. Игра «Мини-футбол». «Пионербол» Д.з.-стр.77-80</p> | <p>процессе освоения Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | | <p>ь со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции</p> | |
| 104/1 7 | 4 неделя мая | <p>Легкая атлетика Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> | <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча с места на дальность. Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед» Д.з.- стр.88</p> | <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений Формы: групповые и индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p>Научиться бегу на выносливость. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости</p> | <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать выполнение бег по пересеченной местности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <p>105/1 8</p> | <p>5 неделя мая</p> | <p>Легкая атлетика Полоса препятствий</p> | <p>ОРУ. Специальные упражнения. Полоса препятствий (бег с преодолением препятствий, прыжки на точность приземления, броски набивных мячей). Прыжки через гимнастическую скакалку. Д.з-читать, стр. 72</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок Формы: индивидуальные. Методы обучения: словесный, практический</p> | <p>Научиться выполнять упражнения для организации самостоятельных тренировок. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и выносливости</p> | <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать бег с препятствиями. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега с препятствиями</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> | |
|----------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|--|--|

Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в

5

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;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 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:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 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.

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

Предметные результат:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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.
- 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 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 интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - установка на здоровый образ жизни; - представление об оздоровительном | <ul style="list-style-type: none"> - понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным |

воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в

нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.*
- *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
- *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

| | |
|---|--|
| <p>соответствии с изученными правилами.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. | |
|---|--|

Ожидаемые результаты: усвоение обязательного минимума, хороший уровень результатов по предмету. В результате изучения предмета «Физическая культура» учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|---------------------------|----------------------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12 180 — | — 165 18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с 16 мин 30 с | 10 мин 20 с 21 мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 12,0 | 14,0 10,0 |

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

| № п\п | № урока / тема согласно рабочей учебной программе | Тема с учетом корректировки | Сроки корректировки | Примечание |
|----------|--|--------------------------------|------------------------|------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |