

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга

(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом школы
(Протокол №1 от 28.08.2020)

УТВЕРЖДЕНА

приказом по ГБОУ СОШ № 223
№153-ОД от 31.08.2020

директор  С.В. Лысова



Рабочая программа
по физической культуре
для 6-х классов

Срок реализации программы – 1 год

Разработал учитель
физической культуры школы №223
Цуркану Татьяна Владимировна

Санкт-Петербург

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 6 классов. При разработке программы использован учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский (Физическая культура, 5-7 классы М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы по физической культуре в 6-х классах предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения. 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть включает в себя, с учетом климатических условий региона, программы по разделам «Кроссовая подготовка» и «Скандинавская ходьба» взамен лыжной подготовки. В 6-х классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни.

Цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств.

Задачи.

Задачи физического воспитания учащихся 6-х классов направлены:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Третий час предмета был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 №889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 (с изменениями и дополнениям
- Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.2821 -10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" от 29.12.2010№ 189;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района г. Санкт-Петербурга от 30.08.2018 № 193.2-ОД;
- Учебным планом на 2020/2021 учебный год ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга от 01.06.2020 № 121-ОД
- «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга» от 01.11.2018 №267-ОД;
- «Положением о внутренней системе оценки качества образования ГБОУ СОШ № 223 от 26.03.2019 № 95-ОД»;
- «Положением о рабочей программе учебной дисциплины» ГБОУ СОШ № 223 от 16.11.2018 №290-ОД.
- Уставом ОУ от 07.07.2014 №2987

Формы организации учебного процесса по предмету.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). *Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий); уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучению практическому материалу, освоение новых знаний); и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств, определение динамики нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки).

.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальной компетенции, правосознании, способности к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование

в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических уп-

ражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Олимпийские игры древности;
- Здоровье и здоровый образ жизни;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 8 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с четырёх шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из трех - четырёх элементов на перекладине (мальчики) и комбинацию в равновесии из трех-четырех упражнений на гимнастическом бревне (девочки);
- Опорные прыжки через козла (вскок на козла, соскок прогнувшись; согнув ноги; с поворотом на 90 градусов;
- Проводить комплекс разминочных упражнений с предметами и без;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках с помощью рук, стойку на голове и руках, мост из положения лежа;
- Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- Уметь выполнять технические элементы из спортивных игр;
- Уметь взаимодействовать в парах.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий

скоростные	30 м	6,0 и выше	5,4-5,9	5,3 и ниже	6,1 и выше	5,4 – 6,0	5.3 и ниже
координационные	Бег 3х10	8,6 и выше	8,1 – 8,5	8,0 и выше	9,0 и выше	8,5 – 8,9	8,4 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	144 и ниже	145- 183	184 и выше	139 и ниже	140 -178	179 и выше
выносливость	Шестиминутный бег	900 и ниже	1000-1100	1200 и выше	700 и ниже	800 - 1000	1100 и выше
гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2 и ниже	3-8	9 и выше	5 и ниже	6-10	11 и выше
силовые	Подтягивание в висе (м), на низкой перекладине (Д)	4 и ниже	5-8	9 и выше	9 и ниже	10-15	16 и выше
	Сгибание рук в упоре	12 и ниже	13-22	23 и выше	8 и ниже	9-15	16 и выше

Таблица 2

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м (сек)	9.8	10.5	11.1	10.2	10.9	11.6
4	Бег 1000м. (мин)	4.30	5.30	6.30	5.10	6.10	7.10
5	Метание на дальность (м)	38	29	20	23	18	15
6	Прыжок в длину с места (см)	180	160	145	170	150	135
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	25	19	15	15	11	8
9	Поднятие туловища из положения лежа (раз)	23	17	12	17	14	10
10	Подтягивание (раз)	8	5	3	15	9	6
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.0	8.4	8.6	8.4	8.8	9.2
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	115	95	85	110	90	80
14	Прыжок в длину с разбега (см)	360	300	260	330	270	230
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1

Критерии и нормы оценки.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании учащихся, нужно обратить внимание на индивидуальный подход. Не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников, прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятёрку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задание на «удовлетворительно».

По основам знаний.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

ОЦЕНКА «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

ОЦЕНКА «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

ОЦЕНКА «2» - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел « Знания о физической культуре».

История развития физической культуры в России.

Олимпийские игры древности.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила личной гигиены, профилактика травм и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой и его планирование.

Оценка эффективности занятий, самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел. « Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнение на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, метание мяча на дальность.
- Кроссовая подготовка.

Скандинавская ходьба.

- Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы, регулирование их по высоте.
- Преодоление дистанции скандинавской ходьбой с демонстрацией техники передвижения.
- Выполнение правил техники безопасности.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Контроль	Деятельность учащихся
			Теоретическая часть	Практическая часть		
1	Спортивные игры (волейбол)	24	В процессе уроков	24	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
2.	Спортивные игры (баскетбол)	21	В процессе уроков	21	зачет (по технике выполнения),	Индивидуальная групповая
3.	Спортивные игры (футбол)	6	В процессе уроков	6	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
4.	Гимнастика с элементами акробатики	9	В процессе уроков	9	зачет (по технике выполнения)	Индивидуальная групповая
5.	Легкая атлетика	24	В процессе уроков	24	норматив	Индивидуальная групповая
6.	Кроссовая подготовка	6	В процессе уроков	6	норматив	Индивидуальная групповая
7.	Скандинавская ходьба	9	В процессе уроков	9	норматив	Индивидуальная групповая
8.	Резерв	3		3		
	Итого:	102		102		

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 К Л А С С

Дата		№ уро ка	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные, метапредметные)	Д /З	Примеча ние
План	Факт.							
Легкая атлетика (12часов)								
		1	Вводный урок. Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	Комплекс 1	
		2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие	Комплекс 1	

				скоростных качеств. Правила соревнований.	жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		4	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

					жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		6	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и	Комплекс 1	

				скоростных качеств.	жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
		8	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 1	

				упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		9	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		10	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс 1	

				Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		11	Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции, подвижная игра.	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

		12	Бег на средние дистанции.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции, подвижная игра.	Уметь: пробегать 1500 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (6часов)								
		13	Равномерный бег. Развитие выносливости .	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Комплекс 1	

						деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		14	Равномерный бег. Развитие выносливости .	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 1	
		15	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры.	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Комплекс 1	

					Соблюдать правила ТБ	реализации		
		16	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
		17	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Комплекс 1	

					разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
		18	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Преодолевать горизонтальные препятствия. Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 1	
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)								
		19	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приемы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и спортивной игры. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и	Комплекс 3	

					сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		20	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		21	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать	Комплекс 3	

					здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
		22	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
		23	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	

		24	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		25	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	

		26	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
		27	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, Комплекс Зумение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	

		28	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
		29	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
		30	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Комплекс 3	

				зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)								
		31	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		32	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции.	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать,	Комплекс 3	

				Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
		33	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
		34	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: самостоятельно	Комплекс 3	

				Развитие координационных способностей.	соблюдать правила игры и ТБ	оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
		35	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
		36	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		37	Баскетбол. Техника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь	Л.: принятия и усвоения социальной роли	Комплекс 3	

			Тактика.	высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
		38	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	

		39	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Гимнастика (9 часов)								
		40	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Правила ТБ. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
		41	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов на месте. Вис лёжа, вис присев (дев.). Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке в равновесии. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в висе и упоре. Выполнять подъём переворотом в упор. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, обще развивающих	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс 2	

					упражнений, упражнений на гимнастической скамейке и упражнениях в равновесии. Выполнять подтягивание на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах	М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		42	Опорный прыжок. Лазание.	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Лазание и упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами. Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		43	Опорный прыжок. Лазание.	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими предметами. Лазание и упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок. Иметь представление об опорном прыжке способом «согнув ноги». Выполнять прыжок способом «ноги врозь». Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, выполнения комплекса ОРУ и эстафет с гимнастическими предметами.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством	Комплекс 2	

					Соблюдать правила ТБ на гимнастических снарядах	учёта интересов сторон и сотрудничества		
		44	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		45	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		46	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здо. . Выполнять «мост» из положения стоя (с помощью) Организовать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и	Комплекс 2	

					разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	сотрудничества		
		47	Акробатика. Строевые упражнения	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. . Выполнять «мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
		48	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Выполнять «мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
Скандинавская ходьба (9 часов)								
		49	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс 4	

				Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		50	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
		51	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Комплекс 4	

				ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
		52	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
		53	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и	Комплекс 4	

						сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
		54	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
		55	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	

		56	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
		57	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ.	Уметь: подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 4	
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)								
		58	Волейбол. Техника.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и	Комплекс 3	

			Тактика.	двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ .	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с мячами. Соблюдать правила ТБ	осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		59	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		60	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов,	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и	Комплекс 3	

				Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		61	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приемы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровье берегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		62	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приемы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно	Комплекс 3	

						оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		63	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		64	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		65	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять правильно технические приёмы. Выполнять передачу мяча	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли	Комплекс 3	

				удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	сверху двумя руками, нижнюю прямую подачу. Соблюдать правила ТБ	обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		66	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		67	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		68	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и	Комплекс 3	

				мяча. Прямой нападающий удар. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		69	Волейбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Комбинация из разученных элементов. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов, нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)								
		70	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве (2 × 1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		71	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Комплекс 3	

				рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		72	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		73	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве(2×1). Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
		74	Баскетбол.	Сочетание приемов	Уметь: играть в баскетбол по	Л.: развитие мотивов	Комплекс 3	

			Техника. Тактика.	передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		75	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×2 , 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		76	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
		77	Баскетбол. Техника.	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Л: умение не создавать конфликтов и находить	Комплекс 3	

			Тактика.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2×1 , 3×1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций		
		78	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2×2 , 3×2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в игровых заданиях (2×2 , 3×3). Соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		79	Баскетбол. Техника. Тактика.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест, бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением, штрафной бросок. Взаимодействовать в	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной	Комплекс 3	

				(2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координации движений.	игровых заданиях (2 × 2, 3 × 3). Соблюдать правила игры и ТБ	деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		80	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
		81	Баскетбол. Техника. Тактика.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2Х2, 3Х3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	
Лёгкая атлетика (3 часа)								
		82	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч в цель на точность. Выполнять прыжок в высоту способом	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и	Комплекс 1	

			в цель	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	«перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
		83	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча в цель	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на точность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 1	
		84	Прыжки в высоту с разбега, метание мяча в цель	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно	Комплекс 1	

						оценивать своё поведение и поведение окружающих		
Футбол (6 часов)								
		85	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение.	Комплекс 5	
		86	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.	Комплекс 5	
		87	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу. Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по неподвижному мячу.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои	Комплекс 5	

					Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		88	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по неподвижному мячу. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.	Комплекс 5	
		89	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке катящего мяча.	Уметь: выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по мячу различными способами . Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс 5	

						М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.		
		90	Футбол. Техника. Тактика.	Основные приемы и правила игры. Техника передвижения. Повороты. Освоение техники удара по мячу и остановке катящегося мяча.	Уметь : выполнять ведение мяча по всей площадке, по диагонали, по кругу .Повороты и остановка игрока. Выполнять удары по мячу различными способами. Учебная игра по правилам. Выполнять правила безопасности во время игры.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций.	Комплекс 5	
Лёгкая атлетика (9 часов)								
		91	Спринтерский бег Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		92	Спринтерский бег	Высокий старт (20–40 м). Бег	Уметь: бегать с максимальной	Л.: развитие навыков	Комплекс 4	

			й бег. Эстафетный бег	по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
		93	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности	Комплекс 4	

		94	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег (3 × 10 м). Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
		95	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		96	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подбore разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Комплекс 4	

				скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	социальной справедливости и свободе М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
		97	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
		98	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать Здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной	Комплекс 4	

					в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
		99	Бег на средние дистанции.	Бег (1000 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
		100	Резерв					
		101	Резерв					
		102	Резерв					

