

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
МКОУ «ГЕДЖУХСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР	Директор школы
Баширов М.М.	Бебетов И.А
29.08.2017г.	Протокол № от 31.08.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
6 класс

Рассмотрено на заседании
ШМО
Руководитель ШМО

Учитель
Магомедов А. М.

Протокол № ____ от 28.08.2017г.

Геджух-2017

Планируемые результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепфизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	УУД	Личностные результаты	Д/З	Дата проведения	
								число	месяц
1	2	3	4	5					
I Четверть (27 часов)									
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>									
1	Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Освоение техники низкого старта.	техника безопасности	4	09
2	Бег с ускорением	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 –	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за	Усвоить специальные беговые упражнения.	комплекс 1	5	09

			20 с.)		помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение				
3	Высокий старт	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.	комплекс 1	6	09
4	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.	комплекс 1	11	09
5	Встречная эстафета	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить бег с ускорением.	комплекс 1	12	09

6	ОРУ в движении	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть бегом по прямой.	комплекс 1	13	09
7	Прыжки с места и разбега	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.	комплекс 1	14	09
8	Прыжки в длину с 5-7 шагов	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в	Уметь выполнять прыжки с	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного</i>	Овладеть техникой прыжка.	комплекс 1	18	09

			длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	разбега.	<i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
9	Прыжки с разбега на результат	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть техникой прыжка.	комплекс 1	19	09
10	Метание на заданное расстояние	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.	комплекс 1	20	09
11					Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> –		комплекс 1	25	09

	Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность	1	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.			
12	Метание мяча на результат	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой метания.	комплекс 1	26	09
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)									
13	Волейбол техника перемещений	1	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 2	27	09

			способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.						
14	Волейбол Верхняя передача мяча.	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплек с 2	2	10
15	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовыва ть совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплек с 2	3	10
16	Волейбол. Нападающий удар.	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осуществлять судейство игры.	комплек с 2	4	10

					технический действий волейбола.				
17	Волейбол Нападающий удар	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплек с 2	9	10
18	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовыва ть совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплек с 2	10	10
19	Волейбол. Учебная игра.	1	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовыва ть совместные занятия волейболом	комплек с 2	11	10

			волейбола		К.: соблюдать правила безопасности.	со сверстниками.			
20	Волейбол. Приемы и передачи мяча	1	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 2	16	10
21	Баскетбол Стоики и перемещения игрока	1	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	комплекс 2	17	10
22	Баскетбол Ловля и передача мяча	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех	Освоить технику ведения мяча.	комплекс 2	18	10

					участников				
23	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	комплекс 2	23	10
24	Баскетбол	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	комплекс 2	24	10
25	Баскетбол	1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.	комплекс 2	25	10

			месте – бросок одной или двумя руками с места.						
26	Баскетбол	1	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	комплекс 2	30	10
27	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Освоить технические действия игрока на площадке.	комплекс 2	31	10
II Четверть (21 час)									

Гимнастика (18 часов)									
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырке вперед	комплекс 3	13	11
29	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику кувырка в целом	комплекс 3	14	11
30	Висы.	1	Перестроение из колонны по	Корректировка техники	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с	Освоить стойку	комплекс 3	15	11

	Строевые упражнения		одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	содержанием учебных предметов.К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	на лопатках.			
31	Висы. Строевые упражнения	1	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом		20	11
32	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом	комплекс 3	21	11

			прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).						
33	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р:контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.П:общеучебные – ставить и формулировать проблемы.К:планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать акробатические элементы в целом		22	11
34	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	комплекс 3	27	11
35				Уметь	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаково-символические – использовать знаково-		комплекс 3	28	11

	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом			
36	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	комплекс 3	29	11
37	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> –	Осваивать акробатические элементы в целом	комплекс с 3	4	12

			гибкости.		задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания				
38	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка	комплекс 3	5	12
39	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ	комплекс 3	6	12
40	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодейст-</i>	Освоение ОРУ	комплекс 3	11	12

			Развитие координационных способностей.		<i>вне</i> – формулировать собственное мнение и позицию				
41	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений.	<i>Р:оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <i>П:общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <i>К:взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать технику прыжка	комплекс 3	12	12
42	Развитие силовых способностей	1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<i>Р:саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <i>К:взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Оценивать свои физические качества	комплекс 3	13	12
43	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	<i>Р:коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <i>П:общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	Оценивать свои силовые способности.	комплекс 3	18	12

			стенке.		решении проблем различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание				
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Осознавать целесообразность занятий физической культурой	комплекс 3	19	12
45	Развитие гибкости	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.К: <i>взаимодейст-</i>	Осознавать целесообразность занятий физической культурой	комплекс 3	20	12

					<i>вне</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
Спортивные игры(баскетбол – 3 часа)									
46	Баскетбол	1	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия.	Описывать технику игровых приемов.	комплекс 2	25	12
47	Баскетбол	1	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	комплекс 2	26	12
48	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	комплекс 2	27	12

			корзину.						
III Четверть (30 часов)									
Спортивные игры (волейбол – 20 часов)									
49	Волейбол	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплекс 3	15	01
50	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	16	01
51	Волейбол	1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.	комплекс 3	17	01
52			Ознакомление с техникой		Р.: уважительно относиться к		комплекс	22	01

	Волейбол	1	выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	3		
53	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	23	01
54	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	24	01
55			Обучение технике прыжков, стоек, поворотов,		Р.: уважительно относиться к партнеру.	Описывать технику	комплекс	29	01

	Волейбол	1	подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	игровых действий и приемов волейбола.	3		
56	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовыват ь совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	30	01
57	Волейбол	1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.	комплекс 3	31	01
58	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику игровых действий и	комплекс 3	5	02

			способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.		технический действий волейбола.	приемов волейбола.			
59	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	6	02
60	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	7	02
61	Волейбол	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений,	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплекс 3	12	02

			остановок, поворотов.						
62	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	13	02
63	Волейбол	1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.	комплекс 3	14	02
64	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплекс 3	19	02
			Ознакомление с техникой выполнения нападающего	Уметь демонстрировать	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные	комплекс		02

65	Волейбол	1	удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	технику приема и передачи мяча	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	занятия волейболом со сверстниками.	3		
66	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3		02
67	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	26	02
			Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	Организовывать совместные занятия волейболом со	комплекс 3	27	02

68	Волейбол	1	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		условий. К.: соблюдать правила безопасности.	сверстниками.			
Гимнастика (4 часа)									
69	Развитие силовых способностей	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества	комплекс 3	28	02
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ	комплекс 3	5	03

71	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ	комплекс 3	6	03
72	Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать акробатические элементы в целом	комплекс 3	7	03
Спортивные игры (волейбол – 6 часов)									
73	Волейбол	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплекс 3	12	03

74	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	13	03
75	Волейбол	1	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Осуществлять судейство игры.	комплекс 3	14	03
76	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	комплекс 3	19	03
			Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через	Уметь демонстрировать технику приема	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых	Организовывать совместные занятия	комплекс 3	20	03

77	Волейбол	1	сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	и передачи мяча	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	волейболом со сверстниками.			
78	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	комплекс 3	21	03
IV Четверть(24 часа)									
<i>Спортивные игры(баскетбол – 9 часов)</i>									
79	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение –	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	комплекс 3	2	04

			бросок в два шага в корзину. Учебная игра.						
80	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Корректировка техники ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	комплекс 3	3	04
81	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	комплекс 3	4	04
82	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	комплекс 3	9	04

83	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовыват ь совместные занятия баскетболом со сверстниками.	комплекс 3	10	04
84	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	комплекс 3	11	04
85	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовыват ь совместные занятия баскетболом со сверстниками.	комплекс 3	16	04
			ОРУ в движении.Сочетание		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых	Осуществлять	комплекс 3	17	04

86	Баскетбол	1	приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.			
87	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	комплекс 3	18	04
Легкая атлетика (15 часов)									
88	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .	комплекс 4	23	04
89		1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и	комплекс 4	24	04

	Спринтерский бег		упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	мяча. К.: соблюдать правила безопасности.	технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно			
90	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно	комплекс 4	25	04
91	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать их самостоятельно	комплекс 4	30	04
			Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для	Описывать технику выполнения беговых	комплекс 4	7	05

92	Спринтерский бег	1	максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	упражнений, осваивать ее самостоятельно			
93	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в занятия физической культурой. П. беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	комплекс 4	8	05
94	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	комплекс 4	14	05
95	Метание	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные, низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с	Уметь демонстрировать технику в целом	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	комплекс 4	15	05

			4 – 5 шагов разбега на дальность.						
96	Прыжки	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно .	комплекс 4	16	05
97	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	комплекс 4	21	05
98	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места	Уметь демонстрировать технику в целом	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно .		22	05

			приземления, с целью отработки движения ног вперед.						
99	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	комплекс 4	23	05
100	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	комплекс 4	28	05
101	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно	комплекс 4	29	05
102			ОРУ в движении.		Р.: включать беговые упражнения	Описывать	комплекс	30	05

	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	4		
--	-------------------------------	---	---	---	---	---	---	--	--