

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ

Рассмотрено: председатель МО _____/ <u>Некрасова Н.В.</u> / ФИО	Согласовано: зам. директора по УВР _____/ <u>Провоторов С.И.</u> / ФИО	Утверждено: директор школы _____/ <u>Наконечный Н.В.</u> / ФИО
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.	от «29» августа 2016 г.	Распоряжение № 1 от «30» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
6 класс
102 часа

Программу составил:
Некрасов Иван Владимирович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Сеул, 2016

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
3. Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»././Под редакцией В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика»: с 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Раздел «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена плаванием, т.к. это связано с климатическими условиями города, и нет в школе лыжного инвентаря.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебнопознавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 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 четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Содержание рабочей программы

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см)..

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега,

бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Плавание: Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Эстафеты. Игры на воде.

Учебно-тематический план по физической культуре 6 класс (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Наименование раздела	6 класс
		Всего часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	28
3.	Кроссовая подготовка	10
4.	Спортивные игры	33
	4.1. Волейбол	13
	4.2. Баскетбол	20
5.	Плавание	23
6.	Гимнастика	18
	Итого	102

Учебно-методический обеспечение

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов». Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова.«Физическая культура. 5 - 7 классы». /Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 6 класс (102 часа, 3 часа в неделю),

УМК «Физическая культура» В.И, Лях

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля	Планируемые результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четв. Легкая атлетика- 21 час								
1.		Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой.	Урок открытия нового знания	Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.
2.		Спринтерский бег. Бег с ускорением	Урок рефлексии	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.
3.		Бег с ускорением. Прыжок в длину с	Урок развиваю	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его	Уметь выполнять	Коммуникативные: обладать умением	Овладеть техникой

		места	щего контроля	выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. – контроль на результат.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	прыжки с разбега.	и обсуждать содержание результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.
4.		Спринтерский бег 30м	Урок развивающего контроля	Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). – контроль на результат.Круговая тренировка.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.
5.		Спринтерский бег. Равномерный бег. Высокий старт	Урок «открытия» нового знания	СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). – контроль техники	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.
6.		Спринтерский бег 60м	Урок развиваю	Спринтерский бег. ОРУ в движении.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его	Уметь демонстри	Коммуникативные: сохранять доброжелательное	Овладеть бегом по

			щего контроля	СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. – контроль на результат.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	ровать финальное усилие в беге.	отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	прямой. Определить уровень скоростных качеств.
7.		Спринтерский бег. Передача эстафеты	Урок развивающего контроля	ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. – контроль техники.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.
8.		Прыжки. Равномерный бег. Бег 600м дев. , 800м. мальчики	Урок «открытия» нового знания	СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные : уметь точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.
9.		Прыжки.	Урок	Прыжок через 2 или	Р: планирование – выбирать	Уметь	Коммуникативные: обладать умением	Овладеть

		Медленный бег с изменением направления по сигналу.	развивающего контроля	4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	выполнять прыжки с разбега.	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	техникой прыжка.
10.		Прыжки. Равномерный бег.	Урок рефлексии и	УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные: обладать умением обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Овладеть техникой прыжка.
11.		Прыжок в длину с разбега	Урок развивающего контроля	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные: обладать умением обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Овладеть техникой прыжка.
12.		Медленный бег с изменением	Урок рефлексии	ОРУ. СБУ. СУ. Развитие	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Уметь выполнять	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,	Осуществля ют

		направления по сигналу.	и	координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	организуемые строевые команды приемы.	оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	самоанализ и самоконтроль результата
13.		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	Урок рефлексии и	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
14.		Прыжки в высоту. Бег 1000м	Урок развивающего контроля	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. – контроль на результат	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Коммуникативные: обладать умением обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Определить уровень выносливости.

					совместной деятельности.			
15.		Броски и толчки набивных мячей.	Урок «открытия» нового знания	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.
16.		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели	Урок рефлексии	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.
17.		Метание мяча с разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели	Урок «открытия» нового знания	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. – контроль на результат	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.

18.		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Урок рефлексии	Метание мяча в цель – контроль на результат	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.
19.		Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Урок развивающего контроля	Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомить с техникой передач мяча.
20.		Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	Урок «открытия» нового знания	Игра «Больше передач» Круговая тренировка.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомить с техникой передач мяча.
21.		Бег 2000м – без учета времени Итоговое	Урок рефлексии	Бег по пересеченной местности.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Уметь демонстрировать	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к	Овладеть техникой легкоатлети

		повторение.		Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	другу. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств	ческих упражнений. Ознакомить с техникой передачи мяча.
		Волейбол – 4 часа						
22.		ТБ. Ознакомление с техникой перемещений.	Урок открытия нового знания	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр
23.		Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Поднимание туловища из положения лежа за 30с.	Урок развивающего контроля	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
24.		Техника верхней передачи мяча	Урок рефлексии	Развитие координационных	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых	Уметь демонстри	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное	Организовывать

		над собой в определенных условиях.	и	способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	ровать технику приема и передачи мяча	содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом	совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.
25.		Техника выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Урок развивающего контроля	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	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 игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.
	2 четв.	Волейбол -9						
26.		Техника приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Урок «открытие» нового знания		Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей

27.		Техника нижней прямой подачи мяча. Техника нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Урок рефлексии		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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
28.		Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Урок развивающего контроля		Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр
29.		Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча.	Урок развивающего контроля	Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

30.		Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами игр	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
31.		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по требованиям. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.
32.		Совершенствование техники приемов и передач мяча. Нападающий удар.	Урок рефлексии	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

							упражнения с мячом, знать и уметь объяснять правила игры в волейбол	
33.		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар	Урок рефлексии	Нападающий удар – контроль на технику. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по требованиям. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
34.		Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	Урок рефлексии	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по требованиям. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
		Плавание -14 часов						
35.		Техника безопасности на занятиях	Урок «открытия»	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в	Выполнять технику плавательн	Технически правильно выполнять	Проявлять положительные

		плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	нового знания	Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы	ых упражнений.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных
36.		Плавание способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Игра.	Урок рефлексии и	Техника работы ног, рук способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
37.		Плавание способом кроль на груди при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Плавание при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
38.		Совершенствование техники плавания при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Урок рефлексии и	Совершенствование техники плавания при помощи ног и гребков одной рукой, другая рука прижата к телу. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
39.		Плавание при помощи одних ног способом	Урок развивающего	Плавание при помощи одних ног способом кроль на	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в			

		кроль на груди. Игра.	контроля	груди. Игра.	зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
40.		Совершенствование техники плавания при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники плавания при помощи одних ног способом кроль на груди. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
41.		Старт пловца. Спад головой вниз из положения, сидя на бортике. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Техника прыжка. Спад головой вниз из положения сидя на бортике. Спад головой вниз из положения сидя на бортике. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
42.		Старт пловца. Совершенствование техники прыжка. Спад головой вниз из положения, сидя на бортике. Спад головой вниз из положения, наклонившись вперед. Игра.		Совершенствование техники прыжка. Спад головой вниз из положения сидя на бортике. Спад головой вниз из положения наклонившись вперед. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
43.		Техника поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом кроль на груди. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
44.		Совершенствование техники поворотов при плавании	Урок рефлексии	Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.			

		способом кроль на груди. Игра.		груди. Игра.	К.: соблюдать правила безопасности.			
45.		Плавание способом кроль на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника работы ног, рук способом кроль на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
46.		Плавание способом кроль на спине. Техника скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
47.		Плавание способом кроль на спине. Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
48.		Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок рефлексии	Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять			

					общую цель и пути ее достижения			
	3 четв.	Плавание -9 часов						
49.		Закрепление техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствование техники скольжения на спине с поднятыми руками вверх. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Выполнять технику плавательных упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных
50.	Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
51.	Плавание в технике « кроль на спине». Игра.	Урок «открытия» нового знания	Совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на спине. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.				
52.	Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс. Игра.	Урок развивающего контроля	Плавание кроль на спине способом в целом. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
53.	Техника поворотов при	Урок развиваю	Согласование работы ног, рук с	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых				

		плавании способом брасс. Игра.	щего контроля	дыханием способом брасс. Игра.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
54.		Закрепление техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Урок развивающего контроля	Техника поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
55.		Совершенствование техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Урок рефлексии	Совершенствование техники поворотов при плавании способом брасс. Игра.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
56.		Эстафетное плавание разными способами.	Урок развивающего контроля	Техника, согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
57.		Эстафетное плавание разными способами.	Урок рефлексии	Техника, согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.			
		Гимнастика-15 часов						

58.		Строевые упр-я. Инструктаж по ТБ.	Урок открытия нового знания	Строевые упр-я. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
59.		Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	Урок рефлексии и	СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь			
60.		Висы. Строевые упражнения. Ритмика.	Урок открытия нового знания	СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания			
61.		Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	Урок открытия нового знания	Висы. Строевые упражнения. СБУ.СУ. Поднимание прямых ног в вису(м), подтягивание из	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-			

				положения лежа(д). ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	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			
62.		Упражнения для мышц брюшного пресса. Подтягивание.	Урок развивающего контроля	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висячем положении, проходить гимнастическую полосу препятствий	Оценивать свои физические качества.
63.		Лазание. Челночный бег. Эстафеты.	Урок открытия нового знания	СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Освоение лазания по канату, ОРУ

							Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом висе, проходить гимнастическую полосу препятствий	
64.		Лазание. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре:	Урок развивающего контроля	Закрепление лазания по канату в два приема Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнения	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей
65.		Развитие гибкости Наклон вперед из положения стоя	Урок развивающего контроля	. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости
66.		Акробатика.	Урок	. СБУ. СУ.	Р: планирование –	Уметь	Коммуникативные : слушать и	Осваивать

		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.	«открытия» нового знания	Ритмика. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	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	демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад	акробатические элементы в целом
67.		Акробатика. Кувырок вперед и назад.	Урок рефлексии	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	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	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Коммуникативные : слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад	Осваивать акробатические элементы в целом.
68.		Акробатика. Акробатическая комбинация	Урок развивающего контроля	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: обще учебные – ставить, формулировать и решать проблемы.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении	Осваивать акробатические элементы в целом

				гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	й.	физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять акробатическую комбинацию	
69.		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Акробатическая комбинация.	Урок общепедагогической направленности	СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общие учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений Индивидуальный подход	Коммуникативные : слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад	Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.
70.		Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Урок развивающего контроля	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общие учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.

							прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения	
71.		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Урок развивающего контроля	. ОРУ с предметами на месте. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом вися, акробатическую комбинацию	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка
72.		Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Урок рефлексии и	Развитие силовых способностей. Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической кил.
		Баскетбол-6 часов						
73.		ТБ. Правила игры	Урок	Стойка игрока;	Р: планирование – определять	Уметь	Коммуникативные:	Овладеть

		в баскетбол.	открытия нового знания	перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	выполнять различные варианты передачи мяча	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	стойкой баскетболиста
74.		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Урок открытия нового знания	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола	Освоить технику ведения мяча.
75.		Стойка, перемещения, остановка игрока. Варианты ловли и передачи мяча.	Урок развивающего контроля	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Ведение мяча в низкой,	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой

				средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию		формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	баскетболиста
76.		Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра.	Текущий	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола	Овладеть техническими действиями
77.		Ловля мяча двумя руками на месте. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Урок общеметодической направленности	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	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать	Освоить приемы передвижения игрока.

				с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.			свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	
78.		Сочетание приемов. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	Урок развивающего контроля	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений в движении, корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.
	4 четв.- 24 часа	Баскетбол -12 часов						
79.		Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении	Урок открытия нового знания	броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс	Описывать технику игровых приемов.

							упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	
80.		Баскетбол. Сочетание приемов. Бросок из-под кольца	Урок развивающего контроля	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 с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
81.		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	Урок общепедагогической направленности	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 с двух шагов в корзину.	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.	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

82.		Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину	Контроль	ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
83.		Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу	Урок общепедогогической направленности	Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
84.		Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте –	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов,	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно

				передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	условий. К.: соблюдать правила безопасности.		формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	льно.
85.		Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой за 30с.	Урок общеметодической направленности	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
86.		Баскетбол. Ведения мяча. Игра «Баскетбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	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.	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

							по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	
87.		Баскетбол. Ведения мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с.	Урок общеметодической направленности	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.
88.		Сочетание приемов. Игра «Стритбол»	Урок открытия нового знания	ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на осанку, демонстрировать технику игры	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

89.		Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	Урок рефлексии	Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	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.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.
90.		Воздушные ванны. Правила и дозировка. Игра «Стритбол»	Урок открытия нового знания	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	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.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушных ванн.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
		Легкая атлетика -12 часов						
91.		Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с места и с разбега.	Урок «открытия» нового	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места – контроль на	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	Стартовый разгон в беге на короткие	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме,	Описывать технику низкого старта.

			знания	результат.	задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	дистанции	добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега	Описывать технику выполнения беговых упражнений и осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей ей.
92.		Спринтерский бег. Старты из различных положений. Прыжки	Урок общепедогогической направленности	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.
93.		Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.

					решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	Определить уровень скоростных качеств.
94.		Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	Урок общеметодической направленности	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.
95.		Спринтерский бег. Бег с ускорением, встречная эстафета.	Урок развивающего контроля	Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега	Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.
96.		Прыжки. Приемы определения	Урок общеметодической направленности	Прыжки с места и с разбега – доставать	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его	Уметь выполнять	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	Описывать технику

		самочувствия. Игры с прыжками.	методологии направленности	подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия	продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости
97.		Прыжки. Прыжок в длину с разбега	Контроль	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику прыжка	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости
98.		Прыжки. Метание мяча.	Урок методологии направленности	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка.

			сти	вперед. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	Овладеть техникой прыжка.
99.		Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту.	Урок общеметодической направленности	Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега и прыжка в высоту	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.
100.		Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Урок общеметодической направленности	Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	Р.: включать беговые упражнения 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.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.
101.		Бег по	Урок	(бег в чередовании	Р: контроль и самоконтроль –	Уметь	Коммуникативные:	Описывать

		пересеченной местности. Смешанное передвижение	обще-методической направленности	с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	выполнять прыжки с разбега.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать контрольные упражнения	технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.
102.		Бег по пересеченной местности. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Урок обще-методической направленности	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	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.	Уметь демонстрировать физические усилия.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику прыжка	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость