**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

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

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

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия.

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Содержание учебного предмета**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

**Физическое развитие человека**. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-2) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры и плавание).

**6 класс (68ч)**

**1.Основы знаний (в процессе урока)** Правилабезопасностина полосе препятствий. Содержание нового комплекса УГГ. Двигательный режим. Правила безопасности на уроках гимнастики. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**2.Гимнастика – 14 часов.***Строевые упражнения* – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; размыкание и смыкание на месте; *ОРУ* без предметов, с гимнастической скакалкой, с набивными мячами(2кг), полоса препятствий (5-6преп.) . Лазание по канату изученным способом; *Акробатика*: 2-3 кувырка вперед (слитно), 2-3 кувырка назад (слитно), мост из положения стоя(девушки),лежа (мальчики), соединение из 3-4 акробатических элементов. *Перекладина*: вис лежа, вис присев, подъем переворотом махом одной ноги, подтягивание из виса лежа(девушки), стоя (мальчики), соскок боком назад из с поворотом из упора, соединение из 2 элементов; *Бревно:* ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. *Опорный прыжок*: Ноги врозь через козла в ширину. *Контрольный учет:* подтягивание, лазание по канату в 2 и 3 приема, опорный прыжок ноги врозь, акробатическое соединение.Подготовка к сдаче ГТО.

**3.Легкая атлетика – 18 часов.** Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м, равномерный бег до 1500 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» , в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча 150г с 4-5шагов.Метание мяча в горизонтальную цель с 8 метров1х1м. Эстафеты. Бег 1000м. *Контрольный учет: бег 60м,* Подготовка к сдаче ГТО.

**4.Лыжная подготовка – 16 часов.** Попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты плугом на склоне; спуски со склона в основной стойке; игры на лыжах передвижение на лыжах до 2,5 км. Подготовка к сдаче ГТО.

**5.Спортивные игры.**

**Баскетбол (10 часов)**

**С**тойка игрока, передвижения. Остановка прыжком; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении; бросок мяча одной рукой с места. Учебная игра.

**Волейбол(5 часов)**

 Ходьба и бег с остановками, и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи мяча с 3-5 м. Игра «Пионербол».

**Футбол(5 часов)**

Стойка играка, перемещение. Ведение мяча. Удары по мячу. Отбор мяча. Учебная игра.

**4.Тематическое планирование по физической культуре**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Разделы** | **Тема** | **Количество часов отведенное на освоение темы** |
| 1 | Гимнастика | -Инструктаж по ТБ по гимнастики. Кувырок вперед и назад.-Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д).-Мост –девочки.Стойка на голове – мальчики.-Акробатические элементы.-Лазание по канату в два приема.-Лазание по канату.-Висы и упоры.-Строевые упражнения.-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).-Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).-Прикладные упражнения. -Строевые упражнения.-Упражнения в равновесии.Комбинация в равновесии | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 2 | Легкая атлетика  | -Инструктаж по ТБ по легкой атлетики.Низкий старт.-Бег 30 метров.-Бег с ускорением 70–80 м.-Бег на результат 100 метров.Подготовка к сдаче ГТО.-Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега-Прыжок в длину с разбега.-Метание малого мяча .-Бег на средние дистанции.Подготовка к сдаче ГТО.-Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой.-Прыжки в высоту способом «перешагивания».-Метание малого мяча на дальность.-Спринтерский бег, эстафетный бег.-Спринтерский бег, эстафетный бег.-Развитие скоростных качеств.-Бег 60 метров.Подготовка к сдаче ГТО.-Кроссовая подготовка.-Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)-Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 3 | Лыжная подготовка | -Инструктаж по ТБ по лыжной подготовки.-Одновременный одношажный ход.-Попеременный двушажный ход.-Прохождение дистанции 1 км.Подготовка к сдаче ГТО.Прохождение дистанции со сменой ходов.-Спуски и подъемы.-Поворот «плугом».-Подъема «елочкой».-Спуски в средней стойке.-Прохождение дистанции 2 -2,5км.Подготовка к сдаче ГТО.-Прохождение дистанции 2 - 3 км.Подготовка к сдаче ГТО.-Круговая эстафета.-Лыжная эстафета.-Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности. Подготовка к сдаче ГТО.-Лыжные гонки до 1 км.-Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.-Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.Подготовка к сдаче ГТО. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 4 | Спортивные игры | Баскетбол | -Инструктаж по ТБ при игре в баскетболПередачи мяча.-Броски мяча по кольцу. -Штрафной бросок.-Передачи мяча разными способами в движении.-Передачи мяча разными способами в движении.-Бросок одной рукой от плеча с местаУчебная игра 3х3 ,4х4-Технические действия в защите.-Учебно –тренировочная игра 3х3 ,4х4-Игровые задания 3х3 ,4х4-Учебно –тренировочная игра. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 5 | Волейбол | -Инструктаж по ТБ при игре в волейбол-Стойка и перемещение в волейболе.-Подачи мяча.-Нападающий удар.-Игра в волейбол. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |
| 6 | Футбол | -Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Стойки и перемещение в футболе.-Удары по мячу.-Ведение мяча.-Отбор мяча.-Игра в футбол по основным правилам. | 1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.-1 ч.- |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УРМАОУ «Голышмановская СОШ №2»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петрушенко Ю.В. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г.  | Приложение №\_\_\_ к Рабочей программе учителя утвержденной приказом директора по школе от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**Класс: 6 класс**

**Учитель:** Дьяков Вадим Викторович

**Учебный год** – 2019/2020учебный год

Голышманово, 2019

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения | Формы контроля | УУД |
| Легкая атлетика -8 часов |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ по легкой атлетикиВысокий старт | Вводный  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров |  | *Личностны:*Формирова-ниепервоначаль-ныхпредставле-ний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту-альное, эмоциональ-ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализацииФормирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *МетапредметныеПознавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.*Регулятивные:*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностиУмение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослымиУмение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  |
| 2 |  |  | Стартовый разгон | Комбинированный  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров. | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 3 |  |  | Бег на короткие дистанции | Комбинированный  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. |  |
| 4 |  |  | Бег 60 метровПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Футбол, правила игры | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  |
| 5 |  |  | Прыжокв длину с разбегаПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |
| 6 |  |  | Метаниемалого мячаПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование игры футбол. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |
| 7 |  |  | Прыжокв длинуПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |
| 8 |  |  | Бег на средние дистанцииПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) |
| Баскетбол 10ч |
| 9 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в баскетболСтойка и передвижения игрока в баскетболе.  | Вводный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | *Личностны:*Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирова-ние навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма*Метапредметные: Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки *Регулятивные*умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения Умение видеть красоту движений человека |
| 10 |  |  | Ведение мяча на месте. | Комбинированный  | Ведение мяча на месте.Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 11 |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком | Комбинированный  | Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока |
| 12 |  |  | Стойки и повороты в баскетболе. | Комбинированный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 13 |  |  | Передача мяча на месте | Комбинированный  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 14 |  |  | ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте | Комбинированный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. |
| 15 |  |  | Броски одной и двумя руками мяча  | Комбинированный  | Ведение мяча с изменением скорости.Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 16 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. | Комбинированный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  |
| 17 |  |  | Ведения мяча с изменением направления  | Комбинированный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | *Личностны:*Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирова-ние навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных норма |
| 18 |  |  | Броска мяча в кольцо | Комбинированный  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо |
| Гимнастика 14 ч*.* |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ по гимнастикиАкробатика.Кувырок вперед | Вводный  | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять кувырки вперед |  | *Личностны:*Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива-ния чувствам других людей.Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *Метапредметные:**Познавательные:*осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) *Коммуникативные:* формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.*Регулятивные*формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. |
| 20 |  |  | Кувырок вперед и назад | Комбинированный  | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки вперед, назад |  |
| 21 |  |  | Стойка на лопатках | Комбинированный  |  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках |
| 22 |  |  | Акробатические соединения  | Комбинированный  | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут |  |
| 23 |  |  | Акробатические соединения из 2-3 элементов | Комбинированный  | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут |  |
| 24 |  |  | Акробатические соединения из 4-5элементов | Комбинированный  |  | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учета времени |
| 25 |  |  | Висы:Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |
| 26 |  |  | Подтягивание в висе. | Комбинированный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |
| 27 |  |  | Подтягивание в висе лежа –дев.Поднимание прямых ног в висе - мал | Комбинированный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  |
| 28 |  |  | Комбинация на перекладине | Комбинированный  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19;«4» – 14; «3» – 4 |
| 29 |  |  | Опорный прыжок, строевые упражнения | Комбинированный  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |
| 30 |  |  | Прыжки со скакалкой |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |
| 31 |  |  | Броски набивного мяча | Комбинированный  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |
| 32 |  |  | Опорный прыжок | Комбинированный  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка |
| Лыжная подготовка 16ч. |
| 33 |  |  | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовкиОдновременный бесшажный ход | Вводный  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | *Личностны:*Формирование навыка системати-ческого наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятель-ности и личной ответствен-ности за свои поступки.Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивостиФормирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирова-ние и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. *Метапредметные: Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений.Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки.Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 34 |  |  | Одновременный двушажный ход | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  |
| 35 |  |  | Одновременного безшажного хода.Эстафетный бег | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техникаодновременного двушажного хода |
| 36 |  |  | Попеременный двухшажный ход | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  |
| 37 |  |  | Повороты переступанием | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 38 |  |  |  Спуски  и  подъемы | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода |
| 39 |  |  | Подъем «полуелочкой» | Комбинированный  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 40 |  |  | Торможение «плугом» | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 41 |  |  | Подъема «елочкой» | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  |
| 42 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой |
| 43 |  |  | Спуски в средней стойке | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 44 |  |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км.Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» |
| 45 |  |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 46 |  |  | Круговая эстафета | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.Основная 1группа –на время.Подготовительная и спец.группа – без учета времени |
| 47 |  |  | Лыжная эстафета. | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| 48 |  |  | Соревнования на дистанцию 1 км. | Комбинированный  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  |
| *Волейбол 5ч.* |
| 49 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в волейболСтойка и перемещение в волейболе. | Вводный  | Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | *Личностны:*Формирование навыка наб-людения за своим физическим состоянием.Развитие самостоятель-ностиРазвитие этических чувств,Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирова-ние и проявление дисциплини-рованности, трудолюбия и упорства в достижении цели.  |
| 50 |  |  | Верхняя передача мяча. | Комбинированный  | Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Игра по упрощённым правилам. |  | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 51 |  |  | Нижний прием мяча.  | Комбинированный  | Обучение приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 52 |  |  | Подачи мяча. | Комбинированный  | Обучение нижней прямой подачи мяча, верхней подачи мяча.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 53 |  |  | Подвижная игра на базе волейбола  | Комбинированный  | Подвижная игра «пионербол» с волейбольными приемами. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |  |
| Футбол 5 ч. |
| 54 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в футболСтойки и перемещение в футболе. | Вводный  | Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков на площадке. Техника игровых приёмов и действий. Правила игры. | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. | *Личностны:*Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.Развитие самостоятель-ностиРазвитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, |
| 55 |  |  | Удары по мячу. | Комбинированный  | Обучение удара по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. |  | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 56 |  |  | Ведение мяча. | Комбинированный  | Обучение техники ведения мяча . | Уметь играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 57 |  |  | Отбор мяча. | Комбинированный  | Обучение технике отбора мяча. |  | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| 58 |  |  | Игра в футбол по основным правилам. | Комбинированный  | Игра в футбол. | Уметь играть в футбол по основным правилам, выполнять правильно технические действия | Выяв­ление и устранение типичные ошибок в технике выполнения. |
| Легкая атлетика – 10 часов |
| 59 |  |  | Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикойПрыжки в высоту способом «перешагивания»Подготовка к сдаче ГТО | Вводный  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с разбега,  |  | *Личностны:*Развитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоциональ-но-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирова-ние эстетических потребностей, ценностей и чувств.*Метапредметные:*Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность Умение технически правильно выполнять двигательные действия.Умение планировать собственную деятельность.Умение видеть красоту движений человека. |
| 60 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега. |  |
| 61 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | Уметь прыгать в высоту с разбега. |  |
| 62 |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания»Подготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.).. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»Основная группа:Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80подготовительная и спец.группа (техника прыжка). |
| 63 |  |  | Бег 60 метровПрыжки в длину с 7-9 шагов разбегаПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |
| 64 |  |  | Метание малого мяча на дальностьПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. |  |
| 65 |  |  | метание малого мяча  | Комбинированный  | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. |  |
| 66 |  |  | Прыжки в длину с 5 7 шагов разбегаПодготовка к сдаче ГТО | Комбинированный  | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 340-300-260Девочки: 300-260-220Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени |
| 67 |  |  | Бросок набивного мяча (2 кг.) |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность. | Уметь бросать набивной мяч из – за головы |  |
| 68 |  |  | Кроссовая подготовка 1 км. | Комбинированный  | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.  |  | Бег 1 км.Основная группа: на времяПодготовительная и специальная мед. группы: без учета времени |

1. [↑](#footnote-ref-2)