

**1. Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

- 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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..

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**2. Содержание учебного курса физическая культура**

*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.*

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(18ч):* 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 (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). 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, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | | | Тема, содержание урока | Тип урока | Основные виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| план | факт | | Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 1 | 4.09 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие выносливости.  История ГТО | | Вводный | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости.  История ГТО. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике;  Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 | 5.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. сдача нормы ГТО | | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.  Бег с ускорением 60 м. сдача нормы ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 3 | 7.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача нормы ГТО | | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега сдача нормы ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 4 | 11.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | | Комбинированный | Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бега с низкого старта; технике метания мяча. |
| 5 | 12.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.  Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 6 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 | 18.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в ( | | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 8 | 19.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.  Подтягивание сдача норм ГТО | | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.  Подтягивание сдача норм ГТО | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 9 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Поднимание туловища сдача норм ГТО | | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.  Поднимание туловища сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 10 | 25.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. | | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта.  Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 11 | 26.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 12 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 | 2.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в. | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега |
| 14 | 3.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости. | | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции. |
| 15 | 5.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.  Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции |
| 16 | 6.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 17 | 10.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 18 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | | Комбинированный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать правила игры. |
| Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 19 | 16.10 |  | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. | | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Знать:  Правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов  Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 | 17.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 21 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 22 | 23.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 23 | 24.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 24 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов. |
| II четверть | | | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | | |
| 25 | 6.11 |  | ТБ на уроках по гимнастике.  Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость. челночный бег сдача норм ГТО. | | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость.  челночный бег сдача норм ГТО | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 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) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 | 7.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО. | | Комбинированный | Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств.  подтягивание сдача норм ГТО. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике упражнений на брусьях; упражнений на бревне. |
| 27 | 9.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 28 | 13.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату. |
| 29 | 14.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 30 | 16.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 31 | 20.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне. |
| 32 | 21.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату. |
| 33 | 23.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату |
| 34 | 27.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | | Контроль | Контроль техники выполнения упражнений на гибкость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. |
| 35 | 28.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне. |
| 36 | 4.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 37 | 5.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 38 | 7.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Комбинированный | Совершенствование техники: лазания по канату, упражнения на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на бревне. |
| 39 | 11.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,  челночный бег). | | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 40 | 12.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, наклон из положения стоя сдача норм ГТО | | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений.  наклон из положения стоя сдача норм ГТО | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 41 | 14.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Контроль | Контроль техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 42 | 18.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Контроль | Контроль развития силовых качеств. Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 43 | 19.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Контроль | Контроль техники: упражнений на бревне, на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне, на перекладине. |
| 44 | 21.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | | Контроль | Контроль техники Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 45 | 25.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег). | | Контроль | Контроль техники Лазания по канату, контроль техники упражнения на гибкость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость. |
| 46 | 26.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | |  | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 47 | 28.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Контроль | Контроль техники упражнений на бревне | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. |
| 48 | 15.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | | Контроль | Контроль техники упражнений на бревне | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. |
| III четверть | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | |
| 49 | 16.01 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного двухшажного ход. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Научиться: технике одновременного двухшажного ход. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 | 18.01 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.  Научиться: техники подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 51 | 22.01 |  | Повороты на месте. Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов в движении. Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО | Уметь: выполнять повороты в движении. |
| 52 | 23.01 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.  Научиться:  Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. |
| 53 | 25.01 |  | Бег по дистанции до 3 км. | | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 54 | 29.01 |  | Повороты на месте. Подъемы в гору. | | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 55 | 30.01 |  | Бег по дистанции до 3 км. | | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 56 | 1.02 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 57 | 5.02 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | | Комбинированный | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. | Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы. |
| 58 | 6.02 |  | Повороты на месте. Спуски с горы. | | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках. |
| 59 | 8.02 |  | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 60 | 12.02 |  | Зимние виды спорта олимпийских игр. | | Контроль | Изучение и знакомство с зимними видами спорта олимпийских игр. | Знать виды спорта зимних олимпийских игр |
| 61 | 13.02 |  | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | | Контроль | Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 62 | 15.02 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. Олимпийские игры | | Контроль | Контроль техники одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 63 | 19.02 |  | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | | Контроль | Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять повороты на месте и в движении; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 64 | 20.02 |  | Бег по дистанции до 3 км. | | Контроль | Контрольное прохождение дистанции. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 65 | 22.02 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 66 | 26.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 67 | 27.02 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 68 | 1.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 69 | 5.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 70 | 6.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 71 | 8.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 72 | 12.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 73 | 15.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 74 | 19.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 75 | 20.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 76 | 22.03 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. |
| 77 | 2.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 78 | 3.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| IV четверть | | | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | | | |
| 79 | 5.04 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 | 9.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 81 | 10.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 82 | 12.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 83 | 16.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 84 | 17.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов. |
| 85 | 19.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 86 | 23.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 87 | 24.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 88 | 26.04 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 89 | 26.04 |  | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  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 с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 | 30.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции. |
| 91 | 3.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 | 7.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 93 | 8.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО. | | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча.  Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность. |
| 94 | 10.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 95 | 14.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 | 15.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в. | | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции; выполнять метание мяча на дальность. |
| 97 | 17.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 98 | 21.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | Контроль | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 99 | 22.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | Контроль | Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта. Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции. |
| 100 | 24.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 101 | 28.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 102 | 29.05 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции. |