



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Толстомысенская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
 Попкова А.В.  
Протокол № 15  
От « 29 » августа 2022г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
И.О.директора МБОУ Толстомысенской  
средней общеобразовательной школы №7  
 Погодина Е.А.  
№ 119 «31» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Маштаров Виталий Викторович

Предмет: физическая культура

Класс: 6

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 6 класса**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении государственного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
6. Примерная программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» М., «Просвещение», 2012г. ФГОС, В.И.Лях.
7. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7;
8. Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ Толстомысенской СОШ №7.

Программа составлена на основе рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы. 2 – е издание Москва «Просвещение», 2019

Программа реализуется с помощью УМК «Физическая культура. 8 – 9 классы» под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского, Л.Б. Кофмана, В.И. Ляха, рекомендованного Министерством образования РФ.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных школах. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

## Общая характеристика учебного предмета

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *задач*.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На предмет «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю по учебному плану школы, 68 часа в год. По программе В.И. Ляха 2 часа в неделю.

## **Планируемые результаты учебного предмета** **Формирование универсальные учебные действия у учащихся**

### **Личностные универсальные учебные действия.**

#### **У учащегося будут сформированы:**

представление об историко-географическом образе, включая представление о территории и границах России; образе социально-политического устройства — знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников; знание о своей этнической принадлежности;

знание основных принципов и правил отношения к природе;

знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

воспитание любви к природе, признание ценности здоровья;

воспитание любви к Родине;

воспитание уважения к истории, культурным и историческим памятникам;

#### **Учащийся получит возможность для формирования:**

*готовности и способности к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);*

*готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;*

*умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умения конструктивно разрешать конфликты;*

*готовности и способности к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;*

*эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;*

*уважения к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;*

*потребности в самовыражении и самореализации;*

*позитивной моральной самооценки и моральных чувств — чувства гордости при следовании моральным нормам, переживания стыда и вины при их нарушении.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

#### **У учащегося будут сформированы:**

умение самостоятельно или с помощью взрослого определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение планировать пути достижения целей, анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

владение основами самооценки;

### **Учащийся получит возможность для формирования:**

*умения самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в действие после его завершения и соотнесения с алгоритмом;*

*умения владеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

#### **У учащегося будут сформированы:**

умение навыка взаимного контроля и оказания в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

умение вступить в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблемы;

умение аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

#### **Учащийся получит возможность для формирования:**

*умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*умения оказывать помощь партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

*умения формулировать цель работы группы и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;*

*умения брать на себя ответственность в совместном действии.*

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

#### **У учащегося будут сформированы:**

умение анализировать и применять результаты исследования в практической деятельности;

умение структурировать текст (выделять главное и второстепенное, умение выделять главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий, бегло просматривать тексты);

умение проводить практическое исследование в сотрудничестве с учителем и сверстниками;

умение владеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

умение осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

умение выявлять особенности (качества, признаки) разных объектов в процессе исследования.

### **Учащийся получит возможность для формирования:**

*умение различать методы познания окружающего мира по его целям (наблюдение, опыт, эксперимент, моделирование, вычисление) и применять их в практической деятельности;*

*умение ставить проблемные вопросы, выдвигать гипотезы;*

*умение сравнивать различные объекты: выделяет объекты, имеющие общие свойства;*

*умение классифицировать объекты по группам (выделяет правила классификации);*

*умение обсуждать и оценивать полученные результаты и применять их к новым ситуациям;*

*умение записывать, фиксировать информацию об окружающем мире и о себе с помощью инструментов ИКТ.*

### **Работа с текстом.**

#### **У учащегося будут сформированы:**

*умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;*

*умение определять тему и главную мысль текста;*

*умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;*

*умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста;*

*умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.*

#### **Учащийся получит возможность для формирования:**

*умение понимать информацию, представленную в неявном виде;*

*умение работать с несколькими источниками информации, сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников;*

*на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению*

*достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;*

*умение сопоставлять различные точки зрения;*

*в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию;*

*умение понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграмм.*

### **Предметные универсальные учебные действия:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

• **В области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности 6 кл.**

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Подтягивание на перекладине	2	6-7	9	5	13-15	19
Прыжки в длину с места	160	180-195	210	145	160-180	200
Наклон туловища вперед	3	7-9	11	7	12-14	20
Бег 30 метров с высокого старта	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
Челночный бег 3*10	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
Тест Купера шестиминутный бег	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250



## **Содержание учебного предмета**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.

## Структура учебного предмета

Четверть	Раздел	Тема	Урочная деятельность	Неурочная деятельность	Контрольные работы	Всего часов
I – четверть 27 часов	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	8	4 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка)	3	12
	Волейбол	В. передача. Н. передача. Поддача. Игры.	10	5 Уроки в игровой форме. (раздел волейбол)	3	15
II – четверть 21 час	Подвижные и спортивные игры	Туристическая полоса Футбол.  Баскетбол. Веселые старты. Лапта Волейбол..		1. Урок – поход. 2. Урок – соревнование. 3. Урок – игра. 4. Урок – эстафета. 5. Урок – игра. 6. Урок – соревнование.		6
	Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок. Висы и упоры. Канат. Бревно.	15		5	15
III – четверть 30 часов	Баскетбол	Ведение мяча. Ловля и передача. Броски в кольцо. Игры.	8	4 Урока в игровой форме. (раздел баскетбол)	3	12
	Лыжи	Лыжные ходы. Подъёмы, спуски. Торможения. Ходьба на лыжах	18		5	18
IV – четверть 24 часа	Подвижные и спортивные игры	Туристическая полоса. Футбол.  Баскетбол. Веселые старты. Лапта Волейбол..		1. Урок – поход. 2. Урок – соревнование. 3. Урок – игра. 4. Урок – эстафета. 5. Урок – игра. 6. Урок – соревнование.		6
	Л. атлетика	Бег. Метания. Прыжки. Кросс.	12	6 Уроки – путешествия (кроссовая подготовка)	5	18

**Легкая атлетика 8 часов 1 – четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
1	09.		Вводный урок по легкой атлетике. Старт.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи) <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Разучить старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции. 2.Равномерный бег 2минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.
2	09.		Бег на короткие дистанции.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Закрепить старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции. 2.Подвижная игра лапта. 3.Равномерный бег 2,5 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
3	09.		Метание малого мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Финиширование. 2.Разучить метание малого мяча с 3-х шагов разбега. 3.КДП – прыжки в длину с места. 4.Равномерный бег 3 минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
4	09.		Учет бега на короткие дистанции.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет бега на короткие дистанции 60 м. 2.КДП – 30 м. с высокого старта. 2.Закрепить метание малого мяча с 3-х шагов разбега. 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 3,5минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.
5	09.		Прыжки в длину с разбега.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Совершенствовать метание малого мяча с 3-х шагов разбега. 2.Разучить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см.) 3.КДП – челночный бег 3*10 4.Равномерный бег 4минуты. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i>	
6	09.		Учет метание малого мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. 2.Закрепить прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см.) 3.Подвижная игра 4.Равномерный бег 5 минут. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

**Легкая атлетика и волейбол 1 – четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
7	09.		Тест на выносливость шестиминутный бег.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Совершенствовать прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см.)                  2. КДП-тест Купера шестиминутный бег.                  3. Подвижная игра лапта</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>
8	09.		Учет прыжков в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см.)                  2. Подвижная игра лапта.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p>
9	09.		Вводный урок по волейболу. Верхняя передача.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                  Инструктаж по Т.Б. на уроках волейбола.  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Разучить верхнюю передачу мяча.                  2. Пионербол.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
10	09.		Верхняя передача мяча.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Закрепить верхнюю передачу мяча.                  2. Пионербол.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
11	09.		Прием мяча снизу		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Соверш-ть верхнюю передачу мяча.                  2. Разучить прием мяча снизу.                  3. Пионербол с подачей.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
12	09.		Учет верхней передачи мяча		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i></p> <p>1. Учет верхней передачи мяча                  2. Закрепить прием мяча снизу.                  3. Пионербол с подачей.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Развивать</b> физические качества</p>



## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
19	11.		Вводный урок по гимнастике. Канат.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках гимнастики. <i>Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b></p>
20	11.		Акробатические упражнения.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>
21	11.		Кувырки вперед, назад, стойки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>2.Канат (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
22	11.		Учёт лазание по канату		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учёт лазание по канату (М-Д):</b> -лазание в два приема.</p> <p><b>2.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
23	12.		Перекладина, брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Перекладина (мальчики)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом; - вис согнувшись сзади, вис на под коленках; - опускание в упор присев ч-з стойку на руках</p> <p><b>2.Брусья разной высоты (девочки)</b> -размахивание изгибами в висе на верхней; -перемах в вис лежа на нижней;-вис прогнувшись.</p> <p><b>3.Акробатическая комбинация (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
24	12.		Учет акробатической комбинации.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет акробатической комбинации (М-Д):</b> -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед; -два кувырка назад в стойку на лопатках; -прыжок вверх с поворотом на 360*; -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>2. Перекладина (мальчики)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом; - вис согнувшись сзади, вис на под коленках; - опускание в упор присев ч-з стойку на руках</p> <p><b>3.Брусья разной высоты (девочки)</b> -размахивание изгибами в висе на верхней; -перемах в вис лежа на нижней; -вис прогнувшись.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
25	12.		Опорный прыжок.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Опорный прыжок (М-Д):</b> -прыжок ноги врозь (козел в ширину h=105см).</p> <p><b>2. Перекладина (мальчики)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом; -вис согнувшись сзади, вис на под коленках; - опускание в упор присев ч-з стойку на руках</p> <p><b>3.Брусья разной высоты (девочки)</b> -размахивание изгибами в висе на верхней; -перемах в вис лежа на нижней; -вис прогнувшись.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
26	12.		Учет перекладина, брусья разной высоты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет перекладина (мальчики)</b> -махом одной толчком другой подъем переворотом; - вис согнувшись сзади, вис на под коленках; - опускание в упор присев ч-з стойку на руках</p> <p><b>2.Учет брусья разной высоты (девочки)</b> -размахивание изгибами в висе на верхней; -перемах в вис лежа на нижней; -вис прогнувшись.</p> <p><b>3.Опорный прыжок (М-Д):</b> -прыжок ноги врозь (козел в ширину h=105см).</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b> <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
27	12.		Упражнения на гимнастическом бревне.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Брусья параллельные (мальчики):</b>                      -наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь;                      -передвижение в упоре прыжками;                      -соскок махом назад с опорой о жердь.</p> <p><b>2.Бревно (девочки):</b>                      -подскоки, прыжки;                      -танцевальные шаги, повороты на носках;                      -соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p><b>3.Опорный прыжок (М-Д):</b>                      -прыжок ноги врозь (козел в ширину h=105см).</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
28	12.		Учет опорного прыжка.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет опорного прыжка (М-Д):</b>                      -прыжок ноги врозь (козел в ширину h=105см).</p> <p><b>2.Брусья параллельные (мальчики):</b>                      -наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь;                      -передвижение в упоре прыжками;                      -соскок махом назад с опорой о жердь.</p> <p><b>3.Бревно (девочки):</b>                      -подскоки, прыжки;                      -танцевальные шаги, повороты на носках;                      -соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p><b>4.Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
29	12.		Гимнастическая полоса препятствий.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Брусья параллельные (мальчики):</b>                      -наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь;                      -передвижение в упоре прыжками;                      -соскок махом назад с опорой о жердь.                      -соскок махом вперед углом с опорой о жердь.</p> <p><b>2.Бревно (девочки):</b>                      -подскоки, прыжки;                      -танцевальные шаги, повороты на носках;                      -соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход</i></p>	
30	12.		Учет упражнений на бревне.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1.Учет брусья параллельные (мальчики):</b>                      -наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь;                      -передвижение в упоре прыжками;                      -соскок махом назад с опорой о жердь.</p> <p><b>2.Учет бревно (девочки):</b>                      -подскоки, прыжки;                      -танцевальные шаги, повороты на носках;                      -соскок прогнувшись из стойки поперек.</p> <p><b>3.Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	



## Гимнастика 2 - четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
31	12.		Акробатическая комбинация		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1. Акробатическая комбинация (М-Д):</b>                      -из старта пловца 2-а темповых кув. вперед;                      -два кувырка назад в стойку на лопатках;                      -прыжок вверх с поворотом на 360*;                      -мост из положения стоя с помощью.</p> <p><b>2. Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
32	12.		Прикладные навыки в равновесии.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p><b>1. Прикладные навыки в упражнениях на равновесие (М-Д):</b></p> <p><b>2. Канат (М-Д):</b>                      -лазание в два приема.</p> <p><b>3. Гимнастическая полоса препятствий</b>  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>

**Баскетбол 12 часов 3- четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
33	01.		Вводный урок по баскетболу. Передачи мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках баскетбола. <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Разучить передачу 1-й от плеча, с шага, со сменой мест. 2.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.
34	01.		Броски мяча в кольцо.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Закрепить передачу 1-й от плеча, с шага, со сменой мест 2.Разучить бр.с места 1-й угол атаки 45*. 3.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
35	01.		Ведение мяча, броски, передачи.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Соверш-ть передачу 1-й от плеча, с шага, со сменой мест 2.Закрепить бр.с места 1-й угол атаки 45*. 3.Разучить ведение по 8, остановку 2-я шагами, поворот. 4.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
36	01.		Учет ловли и передачи мяча.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет передачи 1-й от плеча со сменой мест 2.Соверш-ть бр.с места 1-й угол атаки 45*. 3.Закрепить ведение по 8, остановку 2-я шагами, поворот. 4.Подвижная игра «Борьба за мяч». <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Развивать</b> физические качества.
37	01.		Учет бросков мяча в кольцо.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, стойка игрока, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет бр.с места 1-й угол атаки 45*. 2.Соверш-ть ведение по 8, остановку 2-я шагами, поворот. 3.Подводящая игра «Мини баскетбол» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
38	01.		Учет ведения мяча, остановка.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i> 1.Учет ведения по 8, остановка 2-я шагами поворот. 2.Разучить бросок в движении после ведения. 3.Подводящая игра «Мини баскетбол» <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

**Баскетбол и лыжи 3- четверть .**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
39	01.		Тактические действия в нападении		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Бросок в движении после ведения.                      2. Комбинация из освоенных элементов.                      3. Тактические действия в нападении через игру «Мини баскетбол»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.  <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b></p>
40	01.		Комбинация из освоенных элементов.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег (перемещения), ОРУ.</i>                      1. Бросок в движении после ведения.                      2. Комбинация из освоенных элементов.                      3. Тактические действия в нападении через игру «Мини баскетбол»  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
41	01.		Вводный урок по лыжной подготовки.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>                      1. Инструктаж по Т.Б.на уроках по ЛЫЖНОМУ СПОРТУ.                      2. Строевые упражнения с лыжами.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.  <b>Осваивать</b> универсальные умения</p>
42	02.		Одновременный двухшажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1. Строевые упражнения с лыжами.                      2. Одновременный двухшажный ход                      3. Передвижение на лыжах 1 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике</p>
43	02.		Попеременный двухшажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1. Попеременный двухшажный ход                      2. Одновременный двухшажный ход                      3. Передвижение на лыжах 1.4 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>выполнения лыжных ходов.  <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами</p>
44	02.		Учет одновременного двухшажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i>                      1. Учет одновременного двухшажного хода                      2. Попеременный двухшажный ход                      3. Передвижение на лыжах 1.8 км.  <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p>передвижения.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>

### Лыжи 3- четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
45	02.		Одновременный одношажный ход		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Одновременный одношажный ход                  2. Попеременный двухшажный ход                  3. Передвижение на лыжах 2 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>
46	02.		Учет попеременного двухшажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет попеременного двухшажного хода                  2. Одновременный одношажный ход                  3. Передвижение на лыжах 2.2 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>
47	02.		Спуск, подъём, торможение.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Торможение на лыжах                  2. Спуск с горы подъем.                  3. Одновременный одношажный ход                  4. Эстафеты на лыжах</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p>
48	03.		Учет одновременного одношажного хода		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет одновременного одношажного хода                  2. Спуск с горы подъем.                  3. Передвижение на лыжах 2.4 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
49	03.		Учет спуск, подъём.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет спуск с горы и подъём                  2. Торможение катание с горки.                  3. Передвижение на лыжах 2.8 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
50	03.		Прохождение дистанции на время		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Учет по лыжной подготовке прохождение дистанции 3км.                  2. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

### Лыжи и подвижные игры 3-4 – четверть.

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
51	03.		Совершенствование лыжных ходов		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Одновременный двухшажный ход                  2. Попеременный двухшажный ход                  3. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 3 км.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.  <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.  <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  <i>Развивать</i> физические качества.</p>
52	03.		Подвижные игры и эстафеты.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Раздача инвентаря, орг-й выход на лыжню.</i></p> <p>1. Итоги лыжной подготовки.                  2. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
53	04.		Мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Урок игра	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды.                  Играют в подводящую игру к баскетболу «Мяч в корзину»</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
54	04.		Веселые старты и эстафеты.	Урок эстафета	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды, выполняет эстафеты между собой.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
55	04.		Подвижная игра «Лапта»	Урок игра	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды.                  Играют в лапту.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
56	04.		Игра в мини-волейбол.	Урок соревнования	<p><i>Построение, приветствие, СЗУ.</i>  <i>Ст.упр, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Краткое описание правил, инструктаж.                  2. Класс делится на две-три команды.                  Играют в мини – волейбол.</p> <p><i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

**Легкая атлетика 4- четверть.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
57	04.		Вводный урок по легкой атлетике. Прыжки.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> Инструктаж по Т.Б.на уроках легкой атлетике. <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Равномерный бег 600 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
58	04.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.КДП - наклон туловища вперед. 3.Равномерный бег 700 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами
59	04.		Метание малого мяча в цель.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Метание малого мяча в цель. 2.Прыжки в высоту способом «перешагивание». 3.КДП – подтягивание. 4.Равномерный бег 800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	
60	04.		Учет прыжки в высоту		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Метание малого мяча в цель. 3.Равномерный бег 800 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
61	05.		Старт. Бег на короткие дистанции.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Старт с опорой на одну руку. Бег на короткие дистанции. 2.КДП – челночный бег 3*10 3.Метание малого мяча в цель. 4.Равномерный бег 900 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами
62	05.		Учет метание малого мяча в цель.		<i>Построение, приветствие, СЗУ.</i> <i>Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i> 1.Учет метание малого мяча в цель. 2.Старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции. 3.Подвижная игра лапта. 4.Равномерный бег 1000 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i>	

**Легкая атлетика 4- четверть.**

№ п/п	Дата		Тема урока	Урочная. Неурочная	Элементы содержания	Планируемые результаты
	План	Факт				
63	05.		Метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Метание малого мяча на дальность. 2. Старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции. 3.КДП – прыжки в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Равномерный бег 1000 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
64	05.		Учет бега на короткие дистанции.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет бега на короткие дистанции 60 м. 2. КДП – 30 м. с высокого старта. 3. Метание малого на дальность. 4. Подвижная игра 5. Равномерный бег 1100 метров. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами</p>
65	05.		Прыжки в длину с разбега		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см) 2. Метание малого мяча на дальность. 3. КДП – тест Купера шестиминутный бег. 4. Подвижная игра. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	
66	05.		Учет метание малого мяча на дальность.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет метание малого мяча на дальность. 2. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см) 3. Подвижная игра 4. Равномерный бег 1300 метров <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
67	05.		Бег на выносливость 1500 метров.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40 см) 2. Бег на выносливость 1500 метров. 3. Подвижная игра лапта <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p>
68	05.		Учет прыжки в длину с разбега.		<p><i>Построение, приветствие, СЗУ. Ст.упр-ния, ходьба, бег, ОРУ.</i></p> <p>1. Учет прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания 40 см) 2. Подвижная игра лапта. <i>Построение, ПИУ, ДЗ, выход.</i></p>	

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

<b>№</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО</b>
1	СПОРТЗАЛ	+
2	СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА	+
3	СТАДИОН	+
4	МЯЧИ ФУТБОЛЬНЫЕ	7
5	МЯЧИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ	10
6	МЯЧИ БАСКЕТБОЛЬНЫЕ	15
7	МЯЧИ ДЛЯ МЕТАНИЯ	10
8	ГРАНАТЫ	10
9	СКАКАЛКИ	20
10	ОБРУЧИ	10
11	ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО	1
12	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПАЛКИ	10
13	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ	3
14	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ	12
15	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОНЬ	1
16	ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОЗЕЛ	1
17	БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	1
18	БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	1
19	ПОДКИДНОЙ МОСТИК	1
20	ШВЕДСКАЯ СТЕНКА	4
21	НАВЕСНЫЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	2
22	НАКЛОННЫЕ ДОСКИ	2
23	ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ	3
24	КОНЬКИ	25
25	ЛЫЖИ	25
26	БАСКЕТБОЛЬНЫЕ КОЛЬЦА	3
27	ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ СЕТКА	2