

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»  
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено  
на заседании ШМО.  
Протокол №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/Васенков В.Н./

Согласовано  
с зам. директора.  
Протокол СЗ №1  
от 24 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/Билалова И.С./

Утверждено и введено  
в действие.  
Приказ №125  
от 25 августа 2020 года  
\_\_\_\_\_/Н.Н.Ислямова/

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре для 6Б, 6В классов**  
**учителя физической культуры**  
**первой квалификационной категории**  
**Васенкова Владимира Николаевича**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 25 августа 2020 года

2020-2021 учебный год

Календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с:

- основной образовательной программой ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1», утверждённой Приказом от 30.05.2015 № 134;
- рабочей программой основного общего образования по биологии, утверждённой приказом от 30.05.2015 № 134;
- положением о календарно-тематическом планировании муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»;
- УМК: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2015.

### Календарно-тематическое планирование 6 класс.

#### Легкая атлетика (11 ч)

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Планируемые результаты освоения материала			Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	Личностные		
1	<b>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</b>	11	Уметь: бегать с максимальной скоростью, стартовый разгон в беге на короткие дистанции, запомнить инструктаж, запомнить виды упражнений и их влияние на организм человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	02.09.	
	<b>Основы знаний.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Познай себя (&2) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Встречная эстафета.	1					
2	<b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 30 м. прикидка.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта, распределять силы на дистанции (30 м), правильно финишировать, выполнять технику старта с опорой и стартового разгона в беге на короткие	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	личности и управлять своими эмоциями в различных	03.09.	
3	<b>Физическое совершенствование. Бег (30 м)- на результат.</b> Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м.	1				05.09.	
	<b>Овладение техникой длительного бега.</b>					09.09.	

4	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. <b>Бег (60 м) – на результат.</b> Техника передачи эстафетной палочки. Высокий старт ( <i>до 10-15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50-60 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Медленный бег до 400м.	1	дистанции. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) выполнять технику эстафетного бега, быстро набирать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной.	друзьбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы	(нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
5	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Эстафетный бег в парах. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 800 м.	1	Уметь: бегать со средней скоростью 800 м., передавать эстафетную палочку на скорости близкой к соревновательной.			10.09.	
6	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Овладение техникой длительного бега.</b>					12.09.	
	<b>Основы знаний.</b> Правила соревнований в метаниях. <b>Физическое совершенствование.</b> Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>обучение финальному усилию</u> . Прикидка на дистанцию 1000 м. (без времени).	1	Уметь: метать мяч с места, на дальность, принимать положение «натянутого лука», распределять силы на дистанции 1000 м.				
7	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000м – на результат.</b> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – <u>обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях.</u>	1	Уметь: прыгать в длину с разбега, правильно подбирать разбег, выносить маховую ногу, пробегать без остановок и распределять силы на дистанции 1500 м.			16.09.	
8	<b>Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой длительного бега.</b>					17.09.	
	<b>Основы знаний.</b> Инструктаж при прыжках. Правила соревнований в соревнованиях по прыжкам. <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Повтор техники прыжков в длину с места. <b>Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – зачет.</b>	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега, метать мяч на дальность, бега на короткие и средние дистанции различным темпом, передавать эстафету, бегать с изменением направления.				
9	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка бег на 1200 м. без учета времени).	1				19.09.	

10	<b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: <u>разбег + отталкивание + приземление</u> , способом «согнув ноги». <b>Кроссовый бег - 1200 м. – на результат.</b>	1		улучшения.		23.09.	
11	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Сдача задолженностей по разделу «Легкая атлетика».	1				24.09.	

**Спортивные игры 16 часов.**

12	<b>Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	6	Уметь: : выполнять различные варианты стоек и перемещений, выполнять дриблинг на месте с б/б мячом, делать передачи 1 ногой на месте ф/б мячом. Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча. Уметь: выполнять различные варианты	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически	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,	26.09.	
	<b>Основы знаний.</b> Баскетбол (&15) учебник. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. <b>Физическое совершенствование.</b> Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1					
13	<b>Освоение техники ведения мяча.</b>	1			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	30.09.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. <b>Челночный бег – на результат.</b>						
14	<b>Физическое совершенствование.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. <b>Упражнение на гибкость (наклон) – на результат.</b>	1			01.10.		
15	<b>Овладение техникой бросков мяча.</b>	1			Развитие этических чувств,	03.10.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. <b>Поднимание туловища – на результат.</b>						
16	<b>Освоение индивидуальной техники защиты. Овладение игрой и</b>						

	<b>комплексное развитие психомоторных способностей.</b>							
	<b>Физическое совершенствование.</b> Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1	движении с баскетбольным мячом, броски и подачу двумя и 1 рукой, ловить с подачи в/б мяч. Уметь: : выполнять различные варианты ускорений с мячом, бросков, ведения, выполнять дриблинг на месте и в движении, вырывание мяча, выбивание мяча, броски двумя и 1 рукой в/б мяча. Уметь: бросить на два шага в корзину.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками	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.	07.10.		
17	<b>Физическое совершенствование.</b> Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния – из-под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол малыми составами по заданиям.					08.10.		
18	<b>Футбол - (мини-футбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	4				10.10.		
	<b>Основы знаний.</b> Футбол (&18) учебник. Правила техники безопасности. Основные правила игры в футбол. <b>Физическое совершенствование.</b> Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1						
19	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам.</b>					14.10.		
	<b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением.	1	Выполнить передачу мяча над собой и вперед. Подать с заданного расстояния и сверху и снизу. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием					
20	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b>					15.10.		
	<b>Физическое совершенствование.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра в мини-футбол.	1						
21	<b>Физическое совершенствование.</b> Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам	1				17.10.		

	внутренней частью стопы с места, после ведения. Игра в мини-футбол.		средств физической культуры;	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
22	<b>Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	4	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности и человека, связь с трудовой и военной деятельностью;		21.10.	
	<b>Основы знаний.</b> Волейбол (&16) учебник. Основные правила игры. Основные приёмы игры. <b>Физическое совершенствование.</b> Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3, ловля после нападающего броска.	1				
23	<b>Освоение техники приёма и передач мяча.</b>	1	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;		22.10.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Стойки игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками в парах. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Передача сверху 2 руками (волейбол). Игра «Многобол».					
24	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных		24.10.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Передача снизу 2 руками (волейбол). Передачи мяча над собой. Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. Поддача снизу и сверху 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Игра в пионербол малыми составами.					
25	<b>Физическое совершенствование.</b> Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Передачи сверху и снизу 2 руками. Передачи мяча над собой. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ч/з 3, ловля после нападающего броска. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			28.10.	
26	<b>Гандбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>	2	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных		29.10.	
	<b>Основы знаний.</b> Гандбол (&17) учебник. Основные правила игры в гандбол. <b>Физическое совершенствование.</b> Стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Учебно – тренировочная игра по заданиям.	1				

27	<b>Освоение ловли, передачи, ведения и бросков мяча.</b>	1	физических качеств.			31.10.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка.						

**Гимнастика 18 часов.**

1(28)	<b>Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>	18	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки вперед, вис стоя. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	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.	11.11.	
	<b>Основы знаний.</b> Гимнастика (&14) учебник. Повторный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. <u>Акробатика:</u> кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. <u>Перекидаина</u> вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.	выполнения правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	Формирование		
2(29)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному, ОРУ без предметов на месте. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных элементов. <u>Перекидаина</u> вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси - прикидка.	1	Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, составлять простую акробатическую комбинацию.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	Формирование	12.11.	
3(30)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному и наоборот. ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). <u>Перекидаина</u> вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в виси.	1	Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять кувырки назад и вперед, , длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций	Формирование	14.11.	
4(31)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). <u>Перекидаина</u> <b>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) – зачет.</b>	1	Выполнять вис согнувшись и прогнувшись. Уметь: выполнять	Формирование способов	Формирован	18.11.	

	Комбинация из изученных элементов (м).		стойку на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д), кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д), составлять простую акробатическую комбинацию.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	ие эстетически х потребностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
5(32)	<b>Развитие координационных способностей.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Перестроение</u> из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении. <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из 5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м). <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы (д).	1	Выполнять вис согнувшись и прогнувшись (м), различные виды ходьбы на бревне (д), выполнять подъем в 2 приема на канате. Уметь: выполнять комбинацию из 6-7 изученных эл-в	Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование		19.11.	
6(33)	<b>Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, <b>длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – зачет.</b> Комбинация из 5-6 элементов. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д). <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м). <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы, поворотов (д). <u>Канат:</u> подъем в 2 приема.	1	,кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). выполнять подъем в 2 приема на канате.			21.11.	
7(34)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Комбинация из 6-7 элементов. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов, <b>подъем переворотом или выход силой на 1 руку – зачет (м).</b> <u>Бревно:</u> различные виды ходьбы - зачет (д). <u>Канат:</u> подъем в 2 приема.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из			25.11.	
8(35)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). <b>Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор, стоя на 1 колене (д) – зачет.</b> Комбинация из 6-7 элементов. <u>Перекладина:</u> Комбинация из изученных элементов. <u>Бревно:</u> Комбинация из изученных элементов (д).					26.11.	



	<u>Канат</u> : подъем в 2 приема.		числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
9(36)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика</u> : обучение комбинации из 6-7 изученных элементов. <u>Перекладина</u> : <i>Комбинация из изученных элементов, - зачет (мальчики).</i> <u>Бревно</u> : <i>Комбинация из изученных элементов – зачет (девочки).</i> <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических	действий 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,	28.11.	
10(37)	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика</u> : обучение комбинации из 6-7 изученных элементов. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага.	1	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических		02.12.	
11(38)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика</u> : обучение комбинации из 6-7 изученных элементов. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега.	1	универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических		03.12.	
12(39)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика</u> : <i>комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (мальчики).</i> Развитие гибкости. <u>Канат</u> : подъем в 2 и в 3 приема. <u>Опорный прыжок</u> : вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.	1	акробатических		05.12.	
	<b>Основы единоборств с элементами национальных игр.</b> <b>Упражнения на мышцы спины и пресса.</b>					

13(40)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> <u>Акробатика:</u> <i>комбинация из 6-7 изученных элементов – зачет (девочки).</i></p> <p><u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.</p> <p><u>Элементы единоборств:</u> Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.</p>		упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		09.12.	
14(41)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ с предметами.</p> <p><u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p><u>Элементы единоборств:</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища</p> <p>Национальная игра «Жмурки» (Кузбайлау уены).</p>	1				10.12.	
15(42)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ с предметами.</p> <p><u>Элементы единоборств:</u> Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». Национальная игра: «Перехватчики» (Куышу уены). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. <u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см.</p>	1				12.12.	
16(43)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ с предметами.</p> <p><u>Элементы единоборств:</u> Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Национальная игра «Ловишки» (Тотыш уены).</p> <p><u>Канат:</u> подъем в 2 и в 3 приема.</p>	1				16.12.	
17(44)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ с предметами.</p> <p><u>Канат:</u> <i>подъем в 2 и в 3 приема – зачет.</i></p> <p><u>Элементы единоборств:</u> Борьба за предмет. Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Национальная игра: «Займи место» (Буш урыш). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на</p>	1				17.12.	

	гимнастической скамейке и стенке. Эстафеты с гимнастическими предметами.		акробатических упражнений.				
18(45)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ на осанку. <b>Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. – зачет.</b> <u>Элементы единоборств:</u> Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Элементы борьбы на руках – арм. спорт. Сдача задолженностей по гимнастике.	1				19.12.	

### Спортивные игры 3 часа.

19(46)	<b>Баскетбол, волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведения, бросков мяча.</b> <b>Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек приёма и передач мяча.</b>	3	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	23.12.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> ТБ при спорт. играх. <u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол:</u> броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1					
20(47)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол:</u> броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1					
21(48)	<b>Физическое совершенствование.</b> <u>Волейбол:</u> передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача, обучение нападающему удару из 2 и 4 зоны. <u>Баскетбол:</u> броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.	1				26.12.	

### Плавание (5часов)

1(49)	<b>Теоретическая часть раздела. Развитие координационных</b>	2	Описывают технику	Умение объяснять	Активно		
-------	--	---	-------------------	------------------	---------	--	--

	<i>способностей.</i>		передвижения по воде в зависимости от стиля. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют стили передвижения в зависимости от особенностей физической подготовленности. Проявлять выносливость при проплывании дистанций разученными способами. Применять правила подбора одежды и гигиены для занятий плаванием. Объяснять технику выполнения поворотов, прыжков	ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать	13.01.	
2(50)	<b>Основы знаний.</b> Познай себя (&2) учебник. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО. <b>Физическое совершенствование.</b> Специальные плавательные упражнения для изучения техники кроля на груди. Спортивные игры.	1				14.01.	
3(51)	<b>Практическая часть раздела. Освоение техники плавания. Развитие координационных способностей.</b>	3				16.01.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием.	1					
4(52)	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Специальные плавательные упражнения для изучения плавания способом брасс. Согласование работы рук, ног с дыханием. Старт с воды, повороты в воде. Прыжки с тумбочки «рыбкой».	1				20.01.	

5(53)	<b>Физическое совершенствование.</b> Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, доставание предметов со дна, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Проплавание - 50 м. на время любым способом. Игры на воде.	1	поворотов, прыжков. Уметь: погружаться в воду, задерживать дыхание, работать ногами и руками при кроле, брассе, плыть на фоне усталости. Старты с воды, повороты в воде. Прыгать с тумбочки ногами вниз, «рыбкой».	имеющегося опыта. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	21.01.	
-------	--	---	--	--	--	--------	--

**Лыжная подготовка (17 часов).**

6(54)	<b>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Попеременные ходы.</b>	12	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	23.01.	
	<b>Основы знаний.</b> Лыжная подготовка (&19) учебник. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Физическое совершенствование.</b> Построение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Дистанция до 300 м.	1					
7(55)	<b>Основы знаний.</b> Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурный режим. <b>Физическое совершенствование.</b> Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 300м.	1				27.01.	
8(56)	<b>Основы знаний.</b> Оказание помощи при обморожениях. <b>Физическое совершенствование. Скользящий шаг - зачет.</b> Попеременный двухшажный ход. Свободное прохождение дистанции до 500м. Игры на лыжах.	1				28.01.	
9(57)	<b>Физическое совершенствование. Попеременный двухшажный ход - зачет.</b> Свободное прохождение дистанции до 500м. Игры на лыжах.					30.01.	

10(58)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор пройденных лыжных ходов, элементов на склонах. <i>Прохождение дистанции 500 м. на время.</i>	1	<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	<p>освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. 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 планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	03.02.				
11(59)	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы.</i>	1						04.02.		
	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор техники пройденных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение свободным темпом до 1 км.									
12(60)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор техники пройденных ходов. <i>Одновременный бесшажный ход - зачет.</i> Одновременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Игры на лыжах.	1							06.02.	
13(61)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор техники пройденных ходов. Одновременный 2-х шажный ход. Повороты переступанием. Прохождение свободным темпом до 1 км.	1							10.02.	
14(62)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повтор техники пройденных ходов. <i>Одновременный двухшажный ход - зачет.</i> Игры на лыжах.	1							11.02.	
15(63)	<i>Лыжная подготовка. Освоение техники упражнений на возвышенности.</i>	1							13.02.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Одновременные и попеременные ходы Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение свободным темпом до 1 км.									
16(64)	<b>Физическое совершенствование.</b> Одновременные и попеременные ходы Спуск в средней и высокой стойке. Подъем «лесенкой». Пробное прохождение дистанции 1 км. на время.					17.02.				
17(65)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение лыжных ходов. Спуски, подъемы, торможение «плугом». Игры на лыжах.	1				18.02.				
18(66)	<i>Лыжная подготовка. Прохождение дистанций на выносливость.</i>	1				20.02.				
	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. <i>Прохождение дистанции на 1 км. на время.</i>									

19(67)	<b>Физическое совершенствование. Упражнения на склонах: подъем «елочкой», торможение «плугом» - зачет.</b> Прохождение свободным темпом до 1,2 км.	1				24.02.	
20(68)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. Игры на лыжах	1				25.02.	
21(69)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных лыжных ходов. <b>Прохождение дистанции на 1 км. на время (повторная гонка).</b>	1				27.02.	
22(70)	<b>Физическое совершенствование.</b> Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах. Сдача задолженностей по лыжной подготовке.	1				03.03.	

**Спортивные игры – 8 часов.**

23(71)	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.</b>	3	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания	04.03.	
	<b>Основы знаний.</b> Осанка (&2) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1					
24(72)	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1				06.03.	
	<b>Физическое совершенствование. Ведение мяча – зачет.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.						
25(73)	<b>Физическое совершенствование.</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости. <b>Передачи мяча двумя руками от груди в парах - зачет.</b> Броски по кольцу на 2 шага. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1	Описывают технику игровых действий и	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в	и сопереживания чувствам других людей. Формирование	10.03.	

	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия	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	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
26(74)	<b>Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи.</b>	3				11.03.	
	<b>Основы знаний.</b> Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. <b>Физическое совершенствование.</b> Передачи сверху 2 руками в парах на месте и после перемещения вперед. Передачи через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам.	1	данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют действия				
27(75)	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют действия			12.03.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Передача мяча двумя руками снизу на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нападающий удар с места и в прыжке после подброса партнером. Учебно-тренировочная игра по заданиям.		данных подвижных игр для развития координационных и				
28(76)	<b>Физическое совершенствование. Передачи сверху 2 руками над собой - зачет,</b> верхняя подача. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	данных подвижных игр для развития координационных и			17.03.	
29(77)	<b>Спортивные игры. Футбол – мини-футбол. Краткая характеристика вида спорта. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики игры.</b>	2	кондиционных способностей. Применяют правила	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		18.03.	
	<b>Основы знаний.</b> Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. <b>Физическое совершенствование.</b> Ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения. <b>Ведение и остановки мяча – зачет.</b> Учебно-тренировочная игра по заданиям.	1	подбора одежды для занятий на открытом воздухе.				
30(78)	<b>Физическое совершенствование.</b> Дриблинг на месте с мячом, комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой,	1				20.03.	



	передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам внутренней частью стопы с места. Игра в мини-футбол.					
--	--	--	--	--	--	--

**Легкая атлетика (4 часа).**

1(79)	<b>Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.</b>	4	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжков.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	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.	31.03.
	<b>Основы знаний.</b> Зрение (&2) учебник. Инструктаж по Т.Б. Кроссовая подготовка. ОРУ на месте. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Спортивные игры.	1				
2(80)	Кроссовая подготовка. ОРУ с мячом. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Прыжки в длину с места – повтор техники. Спортивные игры.	1	Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.			01.04.
3(81)	ОРУ. Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b> Спортивные игры.	1				03.04.
4(82)	Кроссовая подготовка. ОРУ. <b>Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет.</b> Спортивные игры.	1				07.04.

**Спортивные игры (12 часов).**

5(83)	<b>Спортивные игры. Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча.</b>	4	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовыва	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	
-------	--	---	--	---	---	--

	<p><b>Основы знаний.</b> Влияние физических упражнений на основные системы организма (&amp;2) учебник. ТБ при спорт. играх.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.</p>	1	ют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	ее осуществления. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	физических нагрузок.	08.04.	
6(84)	<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b></p>	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	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,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	10.04.	
	<p><b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Кроссовая подготовка. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. <b>Вырывание мяча. Выбивание мяча – зачет.</b> Учебная игра.</p>						
7(85)	<p><b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Бросок на два шага в корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра «Стритбол».</p>	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	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,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	14.04.	
8(86)	<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	1			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	15.04.	
	<p><b>Физическое совершенствование.</b> Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. <b>Бросок в кольцо на 2 шага – зачет.</b> Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.</p>						
9(87)	<p><b>Спортивные игры. Волейбол. Освоение техники приёма и передач мяча. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение техники нижней прямой подачи.</b></p>	3	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова	17.04.	
	<p><b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра пионербол с элементами волейбола.</p>	1					

			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		
10(88)	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <b>Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет.</b> Передачи с перемещением, через сетку. Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1				21.04.	
11(89)	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. <b>Верхняя прямая подача с 6 м. – зачет.</b> Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий в открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.			22.04.	
12(90)	<b>Спортивные игры. Футбол – мини-футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам.</b>	3				24.04.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Игра мини-футбол по заданиям.	1					
13(91)	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.</b>	1				28.04.	
	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. <b>Подтягивания – на результат.</b>						
14(92)	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям. <b>Поднимание туловища – на результат.</b>	1				29.04.	
	<b>Спортивные игры. Гандбол. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>	2					

15(93)	<b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам. <b>Упражнение на гибкость (наклон из положения стоя) – на результат.</b>	1				01.05.	
16(94)	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> Кроссовая подготовка. ОРУ. Стойки и перемещения в стойках, остановки прыжком, шагом, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге.). Ведение в разной стойке на месте, ведение по прямой и с изменением направления. Броски по воротам с места и с прыжка. Игра в гандбол по упрощенным правилам. <b>Челночный бег – на результат.</b>	1				05.05.	

**Легкая атлетика (11 часов).**

17(95)	<b>Легкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега.</b>	11	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	06.05.	
	<b>Основы знаний.</b> Влияние физических упражнений на основные системы организма (&2) учебник. <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. 30 м. прикидка. Эстафеты.	1					
18(96)	<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</b> <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег (30 м) на результат.</b> Высокий старт (до 10-15 м), Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – повторение финального усилия + разбег. Бег до 500 м.	1			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	08.05.	

19(97)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Бег (60 м) на результат.</i> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег до 800 м.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	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 организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	представлений о нравственных нормах.	12.05.	
20(98)	<i>Овладение техникой длительного бега.</i> <b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Разнообразные прыжки и многоскоки. <i>Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – зачет.</i>	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно.		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	13.05.	
21(99)	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> <b>Физическое совершенствование.</b> Медленный бег. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: <u>отталкивание + разбег</u> способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	15.05.	
22(100)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - зачет.</i> Игры на свежем воздухе.	1			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	19.05.	
23(101)	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метания мяча в цель (1*1м.) с расстояния 6-8 м. <i>Бег (1000 м) – на результат.</i>	1				20.05.	
24(102)	<b>Физическое совершенствование.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <i>Бег 1500м. – на результат.</i>	1				22.05.	
25(103)	<b>Физическое совершенствование.</b> Сдача задолженностей по легкой атлетике. Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.	1				26.05.	

26(104)	Спортивные игры на свежем воздухе.	1				27.05.	
27(105)	Спортивные игры на свежем воздухе.	1				29.05.	