Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя школа № 2

г. Гуково

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»:**  Руководитель методического совета МБОУ СШ № 2  \_\_\_\_\_\_\_/Редькина Н.А./  протокол № 1  « 30 » августа 2016 г. |  | **«Утверждаю»:**  Директор МБОУ СШ № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ивахненко С. А./  приказ № 108  от «30 » августа 2016 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**физической культуре**

Класс: 6

Количество часов: 68

Учитель: Чистякова Татьяна Викторовна

Рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом

протокол № 1

от « 30» августа 2016 г.

**2016– 2017 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для **6**-х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания; учебного плана МБОУ СШ № 2 на 2016-2017 учебный год; Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования; Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СШ № 2 г. Гуково утвержденного приказом директора от 31.08.2016 № 108

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 классе в учебном процессе для обучения используется учебник:**«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются **основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления..

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 6 классе из расчета 2 часа в неделю 68 часов в год (с учетом графика праздничных дней 23.02, 01.05.)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование **УУД** обеспечивает достижение результатов.

**Личностных УУД. :**

1) Осознание . Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт: - создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.

2)Осмысление Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации.

3)Принятие жизненных ценностей. Здоровье учащихся является приоритетным в работе учителя. Несмотря на приоритетность, вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Отмечается тенденция увеличения числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определенной мере компенсировать отрицательное влияние учебного процесса - это физическая культура.

**Коммуникативные УУД:**  обеспечить учащимся возможность сотрудничества: слушать, слышать и понимать партнеров по команде, согласованно выполнять совместную деятельность (разминка в парах), распределять роли (выборы капитанов, расстановка игроков), вести дискуссию и договариваться. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами по команде во время соревновательной деятельности. Учащиеся осуществляют контроль – количество подтягиваний на перекладине, скорость выполнения упражнения на канате ит.д. (применяется форма самоконтроля, взаимоконтроля).

**Регулятивные УУД:**  В ходе подготовки учащиеся включаются в процесс конструирования урока, становятся его соавторами. Учащимся дается активная роль в уроке. В практической деятельности учащиеся осуществляют учебные действия по намеченному плану (применяется групповой и индивидуальный методы). Учащиеся могут выбирать домашнее задание из предложенных учителем с учётом индивидуальных возможностей.

**Формирование планируемых результатов.**

**Предметные результаты** на данном уроке характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется например, в процессе освоения передач мяча в движении в парах. Приобретенный опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности (развитие ловкости, прыгучести, выносливости), умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий (работа на щит при выполнении броска двумя руками с отскоком от щита), дети хорошо знают как обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

**Метапредметные результаты**: На уроке успешно решаются задачи творческого и поискового характера (например: Детям при выполнении задания нужно найти наиболее удачный способ метания малого мяча в горизонтальную цель, а так же выгодное исходное положение) .

**Личностные результаты**. Эти качественные свойства на данном уроке формирую, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплением необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Содержание учебного курса**

***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Подвижные и спортивные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

**Тематическое планирование ( 6 А класс )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Итого |
| 1. | Знание о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 ч |  |  | 14 ч |
| 3. | Легкая атлетика | 9 ч |  |  | 7 ч | 9 ч |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 ч |  | 20 ч | 9 ч | 38 ч |
|  |  | 18 ч | 14 ч | 20 ч | 16 ч | 68 ч |

**Тематическое планирование ( 6 Б класс )**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | I чет. | II чет. | III чет. | IV чет. | Итого |
| 1. | Знание о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики |  | 14 ч |  |  | 14 ч |
| 3. | Легкая атлетика | 9 ч |  |  | 8 ч | 9 ч |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 9 ч |  | 19 ч | 9 ч | 38 ч |
|  |  | 18 ч | 14 ч | 19 ч | 17 ч | 68 ч |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 четверть (18 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел программы | Цели,  задачи урока | Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.) | | Характеристика деятельности учащихся  (основные учебные умения и действия) | Название игр, игровые упражнения | Домашнее задание | Примечание | | | | |
| 1 | 01.09  07.09 6Б | **Лёгкая атлетика**  **(9 часов)** | Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  Обучение бегу с высокого старта. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Теоретические знания. Строевые упражнения (повторение).  Специальные упражнения в ходьбе и беге.  Высокий старт. | | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | Подвижных играх разученных в начальной школе | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  | | | | |
| 2 | 05.09  08.09 6Б | Легкая атлетика | Теоретические знания.  Повторение ранее пройденных строевых упражнений.  Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.) Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. | | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | подвижных играх разученных в начальной школе | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | | |
| 3 | 08.09  14.09 6Б | Лёгкая атлетика | Урок–соревнование | Бег 30. 60 метров  Прыжки в длину с места | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | . | | | | |
| 4 | 12.09  15.09 6Б | Лёгкая атлетика и | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега  Русская лапта | Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров.  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | | **Понимать** информацию из истории физической культуры  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | | |
| 5 | 15.09  21.09 6Б | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  Совершенствование прыжкам в длину с разбега | Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой. | | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику прыжков различными способами | Русская лапта | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, |  | | | | |
| 6 | 19.09  22.09 6Б | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Прыжки в длину с разбега  Челночный бег 3\*10 | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег | Кто дальше | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | | |
| 7 | 22.09  28.09 6Б | Лёгкая атлетика и | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в в метании мяча | Перестрелка | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  | | | | |
| 8 | 26.09  29.09 6Б | Лёгкая атлетика и | Совершенствование метания мяча.  Совершенствование прыжки в длину с разбега | Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега  Упражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность. | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику прыжков в длину | Русская лапта | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  | | | | |
| 9 | 29.09  05.10 6Б | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Сдача контрольного норматива :Бег 1000 метров  Метание мяча на дальность | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  | | | | |
| 10 | 03.10  06.10 6Б | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.  Теоретические знания | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития баскетбола | Борьба за мяч | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | | |
| 11 | 06.10  12.10 6Б | Баскетбол | Совершенствование ловли и передачи мяча.  Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мяч капитану | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | | |
| 12 | 10.10  13.10 6Б | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности | Соревнование с элементами спортивных игр | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, |  | | | | |
| 13 | 13.10  19.10 6Б | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!  **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. | Передал - садись! | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | | |
| 14 | 17.10  20.10 6Б | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Осваивать** технику бросок мяча в движении  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением | Салки с ведением | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  | | | | |
| 15 | 20.10  26.10 6Б | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Мяч капитану  Салки с ведением  Дальний бросок. | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  | | | | |
| 16 | 24.10  27.10 6Б | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  (Бросок мяча в движении). | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бросок мяча в движении | Пустое место | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  | | | | |
| 17 | 27.10  28.10 6Б | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | | **Уметь** выполнять различные варианты ведения мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Пятнашки в парах с ведением мяча | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) |  | | | | |
| 18 | 31.10  02.11 6Б | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Баскетбол. | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  | | | | |
| **2 четверть (14 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 10.11  16.11 | Гимнастика  **(14 часов)** | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики  Теоретические основы  Повторение акробатических упражнений изученных в 5 классе | Инструктаж по гимнастике.  Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой  **Различать** и выполнять строевые команды.  **Осваивать** универсальные умения по выполнению акробатических упражнений. | | Перетягивание каната | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | | |
| 20 | 14.11  17.11 | Гимнастика | Совершенствование акробатические упражнения.  Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание) | ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках  Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой. | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки  **Проявлять** качества упражнений на гибкость  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | | |
| 21 | 17.11  23.11 | Гимнастика | Урок- соревнование Прыжки на скакалке на время  Тест: наклоны на гибкость | Прыжки на скакалке на время  Тест: наклоны на гибкость | **Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость | | Соревнование с элементами гимнастики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | | |
| 22 | 21.11  24.11 | Гимнастика | Теоретические основы.  Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам | ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя;  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов.  Лазанию по канату  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | | Выталкивание из круга | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | | |
| 23 | 24.11  30.11 | Гимнастика | Теоретические основы.  Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам | ОРУ на осанку. СУ. 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 гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)) | **Понимать** информацию об осанке человека.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. | | Не дай обручу упасть | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | | |
| 24 | 28.11  01.12 | Гимнастика | Урок- соревнование  Подтягивание в висе  Удержание ног под углом 45 \* на время | Подтягивание в висе  Удержание ног под углом 45 \* на время | **Уметь** выполнять строевые команды, «удержание»» ног под углом 45\*  **Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время  **Знать** основные гимнастические снаряды | | Соревнование с элементами гимнастики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | |  | | | |
| 25 | 01.12  07.12 | Гимнастика | Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Лазание по канату. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | | Перетягивание каната | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | | |
| 26 | 05.12  08.12 | Гимнастика | Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | Эстафеты со скакалками, обручами | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | |  | | | |
| 27 | 08.12  14.12 | Гимнастика | Урок- соревнование  Лазание по канату  Приседание на одной ноге | Лазание по канату  Приседание на одной ноге | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности  **Осваиват**ь технику лазания по канату | | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | |  | | | |
| 28 | 12.12  15.12 | Гимнастика | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазание по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | | Придумай сам | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |  | | | |
| 29 | 15.12  21.12 | Гимнастика | Теоретические основы.  Строевые упражнения | Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре.  Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения  **Осваивать** универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость | | Эстафеты со скакалкой | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | | |
| 30 | 19.12  22.12 | Гимнастика | **Контрольный урок** | *Мальчики:* на перекладине (Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад)  *Девочки*: |  | | Соревнование с элементами гимнастики | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | | |
| 31 | 22.12  28.12 | Гимнастика |  | О.Р.У., СУ Прыжки через скакалку. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | | |
| 32 | 26.12 | Гимнастика | Совершенствование упражнений в равновесии. | ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок  Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки) | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости  **Осваивать** технику прыжка через козла | | Салки простые | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | | |
| **3 четверть( 20 часов)** | | | | | | | | | |  | | | |
| 33 | 12.01  12.01 | **Волейбол**  **(20 часов)** | Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр.  Теоретические основы.  Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. | Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Правила игры в волейбол. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | | Охотники и утки | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | | |
| 34 | 16.01  18.01 | Волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой . | Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол | | Мяч среднему | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | | |
| 35 | 19.01  19.01 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | Перестрелка | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | | |
| 36 | 23.01  25.01 | Волейбол | Совершенствование приема мяча после подачи. | Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | | Пионербол | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | | |
| 37 | 26.01  26.01 | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Медленный бег 3.5 минуты.  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передачи мяча над собой . То же через сетку.. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | | Передал – садись! | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | | |
| 38 | 30.01  01.02 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Уметь** выполнять передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Волейбол | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | |  | | |
| 39 | 02.02  02.02 | Волейбол | Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.  Совершенствование ранее изученных элементов: стойки и передвижения, повороты, остановки, передачи и прием мяча. | Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком) | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | Борьба за мяч | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | | |
| 40 | 06.02  08.02 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | | Пустое место | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | | |
| 41 | 09.02  09.02 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Волейбол | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | |  | | |
| 42 | 13.02  15.02 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Медленный бег 4.5 минут.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. **Описыват**ь технику нападающего удара  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности | | Эстафеты с мячом | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | |  | | |
| 43 | 16.02  16.02 | Волейбол | Освоение техники пря­мого напада­ющего удара.  Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | Медленный бег 4,5 минуты. ОРУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности  **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | Перестрелка | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | |  | | |
| 44 | 20.02  22.02 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | Волейбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | |  | | |
| 45 | 27.02  01.03 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Совершенствование техники пря­мого напада­ющего удара. | Медленный бег 5 минут.  ОРУ. Передачи в парах, через сетку. Подачи с различных линий (ближе ,дальше) Нападающего удара через сетку после подбрасывания мяча партнером. | **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических их качеств  **Осваивать** двигательные действия в эстафетах | | Встречные эстафеты | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | | | |  |
| 46 | 02.03  02.03 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи  Совершенствование техники защитных действий. | Медленный бег 5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | | Передал – садись | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | | | |  |
| 47 | 06.03  09.03 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | | Волейбол | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | | | |  |
| 48 | 09.03  15.03 | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи  Совершенствование техники защитных действий. | Медленный бег5.5 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности  **Проявлят**ь качества координации и быстроты | | Мяч среднему | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | | | |  |
| 49 | 13.03  16.03 | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Медленный бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).  **Умение** сосредотачивать внимание при судействе игры | | Волейбол | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | | | |  |
| 50 | 16.03  22.03 | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игра. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | Мяч в воздухе | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | | | |  |
| 51 | 20.03  23.03 | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | Эстафеты с мячом | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | | | |  |
| 52 | 23.03 | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок . | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | Эстафеты с мячом | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | | | |  |
| **4 четверть( 16 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | 03.04  05.04 | **Баскетбол**  **(8 часов)** | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.  Теоретические знания | Инструктаж т\ б по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | Передал – садись | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | | |  | |
| 54 | 06.04  06.04 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | | Мяч среднему | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | | |  | |  | | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |
| 55 | 10.04  12.04 | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр,  **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет | | Эстафеты с баскетбольными мячами | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | | |  | |
| 56 | 13.04  13.04 | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | Перестрелка | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | | |  | |
| 57 | 17.04  19.04 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитника (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | | Эстафеты с мячом | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | | |  | |
| 58 | 20.04  20.04 | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ведения мяча | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.  **Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | | Баскетбол | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | | |  | |
| 59 | 24.04  26.04 | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  (Бросок мяча в движении). | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. | | Гонка мячей по кругу | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | | |  | |
| 60 | 27.04  27.04 | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | | |  | |  |  | |
| 61 | 04.05  03.05 | Баскетбол | Урок - игра | Соревнование с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | Баскетбол | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | | |  | |
| 62 | 08.05  04.05 | **Лёгкая атлетика**  **(8 часов)** | Инструктаж по охране труда. | Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | | Русская лапта | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | |  | | |
| 63 | 11.05  10.05 | Лёгкая атлетика | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега | Кроссовый бег до 1 км б/в О,Р,У, . Специальные беговые упражнения. Бег с хода 10 – 15 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения  **Осваивать** технику прыжков в длину | | Русская лапта | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | | |
| 64 | 15.05  11.05 | *Легкая атлетика* | Урок- соревнование | Тестирование: бег 30 метров,  Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.) | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику подтягивания на перекладине в висе | | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | | |
| 65 | 18.05  17.05 | Лёгкая атлетика | Повторение бега с низкого старта .  Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта | Кроссовый бег до 1 км б/в ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 60 метров. Прыжки в высоту с 5 – шагов разбега. | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность  **Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | | Русская лапта | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | |  | | |
| 66 | 22.05  18.05 | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег | Кроссовый бег до 1 км б/в Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину (приземление) | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | | |
| 67 | 25.05  24.05 | Лёгкая атлетика | **Контрольный урок** | Бег 60 метров | **Познавательные:** *общеучебные***–** контролировать и оценивать процессии результат деятельности**.**  **Регулятивные :***целеполагание*- формировать и удерживать учебную задачу.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* **–** ставить вопросы ,обращаться за помощью; *взаимодействие -*формировать собственное мнение и позицию | | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | |  | | |
| 68 | 29.05  25.05 | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Бег 500 метров, (дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику прыжков в длину с места | | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | | |