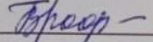


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»**

Принято и согласовано
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 24 августа 2021 года
 Трофимова В.И.

Утверждаю
Директор МОУ «Суруловская ОШ»
Вольнов П.Н.
Приказ № 36/2 д от 1 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 6 КЛАССА
Учитель : ПАРАМОНОВА Е.Н.
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2021 – 2022 учебный год**

2021 – 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерных программ по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы М. «Просвещение»- 2011г, а также использовалась рабочая программа «Физическая культура» М.Я.Виленского, В.И. Ляха.- 5-9 классы М. «Просвещение» 2012г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятная база и содержание курса основаны на положениях, нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- 1.требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- 2.Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
Закона «Об образовании»;
- 3.Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- 4.Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- 5.примерной программы основного общего образования;
приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических, духовных, нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

- 1.укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2.формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3.формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4.обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 5.воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- 6.реализация принципа вариативности, планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся,
7. материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного заведения;
- 8.соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении, учебных знаний в практические навыки и умения и самостоятельные занятия;
- 9.расширение межпредметных связей, на формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- 10.усиление оздоровительного эффекта, в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения учебного предмета

Предметные:

- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

Метапредметные:

- ❖ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ❖ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ❖ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ❖ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ❖ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ❖ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ❖ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- ❖ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ❖ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

Личностные:

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ❖ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ❖ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- ❖ Составление индивидуальных планов занятий по физической подготовке, выделение основных частей занятия, определение задач и направленности содержания.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение содержания их направленности и режиму нагрузки.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры, подвижные и спортивные игры, оздоровление бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).
- ❖ Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- ❖ Самоконтроль изменений частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- ❖ Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием здоровья.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса;

должно обеспечивать возможность:

- ❖ реализации индивидуальных образовательных планов обучающихся, осуществления их самостоятельной образовательной деятельности;
- ❖ физического развития, систематических занятий физической культурой и спортом, участия в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- ❖ спортивные сооружения: комплексы, залы, бассейны, стадионы, спортивные площадки, тир,;
- ❖ оснащение игровым, спортивным оборудованием и инвентарем.

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха, « Физическая культура» 5 -6- 7 классы.

Материально – техническое обеспечение

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического	Необходимое количество	Примечания
---------------	---	-------------------------------	-------------------

	оснащения	Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы основного общего образования, Физическая культура.		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Учебники А.П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич	Д	
1.4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам,

			общеразвивающим и корректирующим упражнениям
3.	Учебно-практическое и учебно лабораторное оборудование		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая	Г	
3.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
3.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
3.8	Канат для лазания с креплением	Г	
3.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.11	Штанга тренировочная	Г	
3.12	Гантели наборные	Г	
3.13	Маты гимнастические	Г	
3.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.15	Мяч малый (теннисный)	К	
3.16	Скакалка гимнастическая	К	
3.17	Палка гимнастическая	К	
	Лёгкая атлетика		
3.18	Планка для прыжка в высоту	Д	
3.19	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.20	Барьеры лёгкоатлетические тренировочные	Г	
3.21	Рулетка измерительная	Д	
3.22	Номера нагрудные	Г	
	Спортивные игры		
3.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	

3.24	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.25	Мячи баскетбольные	Г	
3.26	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.27	Сетка волейбольная	Г	
3.28	Мячи волейбольные	Г	
3.29	Мячи футбольные	Г	
3.30	Компрессор для накачивания мячей	Д	
4.	Туризм		
4.1	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.2	Рюкзаки туристические	Г	
4.3	Комплект туристический бивачный	Д	
5.	Средства до врачебной помощи		
5.1	Аптечка медицинская	Д	
6.	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек и мальчиков
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы, книжные полки
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкафы
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжка в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини0футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая для баскетбола	Д	
7.5	Площадка игровая для волейбола	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств указано с учётом средней наполняемости класса (22 -28 учащихся).

Для отражения количественных показателей использованы условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Планируемые результаты изученного предмета *Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

- ❖ Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ❖ Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ❖ Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, понять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ❖ Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, планировать режим дня и учебную неделю;
- ❖ Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ❖ Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Получит возможность научиться:

- ❖ Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ❖ Характеризовать развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- ❖ Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ❖ Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ❖ Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- ❖ Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- ❖ Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ❖ Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник научится:

- ❖ Вести дневник физкультурной деятельности, оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ❖ Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- ❖ Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ❖ Выполнять упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ❖ Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ❖ Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ❖ Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику выполнения;
- ❖ Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ❖ Выполнять тестовые упражнения для оценки освоения и уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник научится:

- ❖ Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культурой с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ❖ Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- ❖ Осуществлять судейство по одному из осваемых видов спорта;

- ❖ Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Литература:

для учителя:

1. Примерная программа по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 классы – стандарты второго поколения -2011г.
2. Рабочая программа по физической культуре: В.И. Ляха, М.Я. Виленского- 2012г.
3. Журнал «Физкультура в школе».
4. Учебники по физической культуре 5-6-7 кл,
5. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.
6. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.
7. Формирование здорового образа жизни 5-11 классы – издательство «учитель»-2007г, авторы Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева.
8. Спортивный серпантин (внеклассная работа) сценарии спортивных мероприятий, издательство «учитель»- 2007г.

Для ученика:

1. Учебник физическая культура в школе 5-6-7 классы – 2012год;
2. Русские народные подвижные игры – автор М.Ф. Литвинова
3. Выполнение рефератов.

№ урока	Дата Проведения		Тема урока	Хар-ка видов деятельности	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее Задание
	план	факт				предметные	УУД	Личностные	
1			Лёгкая атлетика. ТБ.,Высокий старт 15м.	<u>Овладевают инструкцией</u> по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. <u>Выполняют бег</u> с максимальной скоростью 30м.	Высокий старт- 15м, бег с ускорением 30-40; скоростной бег до 40м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ (техника безопасности).	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и	Выполнять высокий старт 15м,

				Терминология спринтерского бега.	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый разгон, преодолевать дистанцию на максимальной и близкой к максимальной скорости.	развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения,	уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	
2			Высокий старт 15-30м.	<u>Демонстрировать</u> бег с максимальной скоростью бег 60м.	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			Выполнять высокий старт 15м
3			Развитие скоростных качеств	<u>КУ – 30м.</u> <u>Демонстрировать бег</u> с максимальной скоростью бег 60м.	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			Выполнять высокий старт 15м
4			Высокий старт 15-30м, финиширование	<u>КУ – бег 60 м</u> на результат. Мальчики – «5» - 10,2 «4»- 10,8 «3»- 11,4 Девочки: «5»- 10,4 «4»- 10,9 «3»-11,6 <u>Демонстрировать бег</u> с максимальной скоростью бег 60м.	Высокий старт 15-30м, финиширование. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			Выполнять высокий старт 15м
5			Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<u>Демонстрировать бег</u> с максимальной скоростью	Спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			Спец. беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты.

							ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		
6			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов.	<u>Описывают</u> технику выполнения прыжка в длину, <u>овладевают</u> ей самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; метать мяч в мишень и на дальность.	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание	Спец. беговые упр-я. ОРУ.
7			Метание мяча на заданное расстояние.	<u>Овладевают</u> прыжком в длину с разбега; метанием мяча в мишень и на дальность.	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.				Спец. беговые упр-я. ОРУ.
8			Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Спец. беговые упр-я. ОРУ.

				нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.		расстояние, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».	находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные : уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	чувства ответственности и долга перед Родиной.	
9			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Спец. беговые упр-я. ОРУ.
10			Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ – прыжки в высоту техника выполнения. <u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Метание мяча на заданное расстояние.

				частоте сердечных сокращений.					
11			Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	<p><u>Демонстрируют прыжок в длину с разбега; метание мяча в мишень и на дальность.</u></p> <p><u>КУ -1000м</u></p> <p>Мальчики – 5,00 5,30 6,00</p> <p>Девочки – 5,30 6,00, 6,20</p> <p><u>Демонстрируют бег на средние дистанции, преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе до 10 минут.</u></p>	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000 метров.</p> <p>Метание мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. <u>Спортивные игры.</u></p> <p>Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий.</p>				Прыжковые упражнения.
12			Развитие скоростно-силовых качеств.	<p><u>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по</u></p>	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>				Прыжковые упражнения.

				частоте сердечных сокращений.					
13			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.
14			Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ – прыжки в высоту техника выполнения. <u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.

15			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.
16			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.
17			Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ – прыжки в высоту техника выполнения. <u>Применяют</u> прыжковые	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.

				упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.					
18			Развитие скоростно-силовых качеств.	<u>Применяют</u> прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и контролируют по частоте сердечных сокращений.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				Прыжковые упражнения.
19			Старты из различных положений.	<u>Применяют</u> беговые и прыжковые упражнения.	Старты из различных положений. Преодоление препятствий. Спортивные игры.				Подвижные игры по выбору.
20			Старты из различных положений.	<u>Применяют</u> беговые и прыжковые упражнения.	Старты из различных положений. Преодоление препятствий. Спортивные				Подвижные игры . Подвижные

			й.		игры.					игры по выбору.Выполнять стойку и передвижение игрока.
21			Выполнение прыжковых и беговых упр.	Применяют беговые и прыжковые упражнения.	Выполнение прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты.					
22			Стойка и передвижение игрока.	<u>Овладевают</u> игрой в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ; уметь выполнять передачи мяча друг другу в парах и тройках, выполнять	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов	Выполнять стойку и передвижение игрока.	
23			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> <u>игру</u> в баскетбол по упрощённым правилам,	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача					Выполнять стойку и передвижение игрока.

				выполняют технические приёмы.	мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	броски в кольцо с места и после передвижения, играть в баскетбол по упрощённым правилам.	результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные : уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	
24			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Выполнять стойку и передвижение игрока. Спортивные игры.
25			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие				Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Спортивные игры.

					координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
26			Стойка и передвижение игрока.	<p>КУ – техника ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p><u>Демонстрируют игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.</u></p>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока..Спортивные игры.
27			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.</u>	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				Выполнять стойки баскетболиста
28			Инструктор по ТБ на занятиях гимнастик и	Овладевают ТБ на занятиях гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и	Строевые упр.
29			Строевые	Выполняют	Строевые упражнения.				Строевые

			упр.	строевые упражнения, знать технику кувырка назад.	Обучение кувырка назад, вперед. Лазание по наклонной скамейке.	физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять кувырок назад и вперед, стойку на лопатках, мост, лазание по канату и по наклонной скамейке, упражнения в равновесии, опорный прыжок через козла ноги врозь.	самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	упр.
30		Развитие ловкости, скоростных качеств.	Овладевают скоростными качествами и ловкостью.	Развитие ловкости, скоростных качеств. Подвижные игры.	Упражнения на ловкость.				
31		Совершенствование кувырка назад, вперед.	Демонстрировать кувырок назад.	Совершенствование кувырка назад, вперед. ОФП.	ОФП.				
32		Кувырок вперед.	КУ – кувырок вперед.	Кувырок вперед – контроль. Совершенствование стойки на лопатках. Лазание по канату.	Отжимания на руках.				
33		ОФП.	ОФП	ОФП. Подвижные игры.	ОФП.				
34		Кувырок назад.	КУ – кувырок назад.	Кувырок назад – контроль. Разучивание моста. Лазание по канату.	Упр. На закрепление мышц спины и живота				
35		Развитие гибкости.	КУ – стойка на лопатках.	Развитие гибкости. Акробатика – стойка на лопатках – контроль. Совершенствование лазания по канату. Подвижные игры.	Упражнения на гибкость.				
36		Развитие двигательных	Развивают физические качества.	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	ОФП.				

			качеств.			формулировать для себя новые задачи в учебе.	
37			Разучивание упр. На бревне.	Моделируют упражнения на бревне. КУ – лазание по канату.	Разучивание упражнения на бревне. Лазание по канату – контроль. Акробатические упражнения.		ОФП.
38			Акробатика	КУ – «мост». Выполняют упражнения на бревне.	Акробатика: мост – контроль. Упражнения на бревне. Лазание по гимнастической стенке. ОФП.		ОФП.
39			Развитие двигательных качеств.	Развивают двигательные качества.	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.		ОФП.
40			Разучивание акробатических комбинаций.	Моделируют акробатическую комбинацию.	Разучивание акробатических комбинаций из ранее изученных элементов. Упражнение на бревне.		Упр. на равновесие
41			Разучивание комбинаций на бревне.	Выполнять комбинацию на бревне.	Разучивание комбинаций на бревне. Упражнение на бревне.		Упр. На равновесие
42			Развитие ловкости.	Развивают ловкость.	Развитие ловкости. Подвижные игры.		Упр. На ловкость
43			Равновесие на одной ноге.	КУ – равновесие на одной ноге.	Равновесие на одной ноге – контроль. Акробатические комбинации. Упражнение на бревне.		Упр. На равновесие
44			Акробатические	КУ – акробатическая	Акробатическая комбинация – контроль.		Акробатические упр.

			комбинации.	комбинация.	Закрепление комбинации на бревне. Развитие гибкости.					
45			Развитие двигательных качеств.	Развивают двигательные качества.	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.				ОФП.	
46			Опорный прыжок через козла.	Демонстрируют прыжок через козла.	Опорный прыжок через козла – обучение. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.				Упр. На гибкость	
47			Закрепление комбинации на бревне.	Выполняют комбинации на бревне.	Закрепление комбинации на бревне. Опорный прыжок – соскок.				Упр. На равновесие	
48			Развитие ловкости.	Развивают ловкость.	Развитие ловкости. Подвижные игры.				Упр. На ловкость	
49			Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	Овладевают ТБ на занятиях лыжной подготовки.	Инструктаж по технике безопасности.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного	Воспитание российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонацион		
50		Скользкий шаг.	Выполняют скользкий шаг.	Скользкий шаг. Подвижные игры. Имитация работы рук.						ОФП.
51		Строевые упр.	Развивают скоростные качества.	Строевые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.						Строевые упр.
52		Обучение одновременно	Демонстрируют технику	Обучение одновременно одношажному ходу.						Имитация одновремен

			нному одношажного хода.	одновременно одношажного хода.	Развитие выносливости. Подвижные игры.	ки травматизма ; уметь передвигаться скользящим шагом, попеременно-двухшажным ходом, одновременно-бесшажным и одношажными ходами, спускаться с горки в низкой и средней стойках, подниматься в горку елочкой, полуелочкой и лесенкой, выполнять торможение плугом.	ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные : уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	ального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	но одношажного хода
53		Обучение одновременно бесшажного хода	Описывают технику одновременно бесшажного хода.	Обучение одновременно бесшажного хода. Имитация работы рук на месте – контроль.	Имитация одновременного бесшажного хода				
54		Развитие силовых качеств.	Развивают силовые качества.	Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	ОФП.				
55		Совершенствование одновременно бесшажного хода.	Выполняют одновременно бесшажный ход.	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Спуск с горки с низкой сойки.	Имитация одновременного бесшажного хода				
56		Имитация работы рук с палками.	КУ – имитация работы рук с палками.	Имитация работы рук с палками – контроль. Подъем «полуелочкой». ОФП.	Имитация работы рук				
57		Развитие скоростных качеств.	Развивают скоростные качества.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	ОФП.				
58		Одновременно бесшажный ход	КУ – одновременно бесшажный ход.	Одновременно бесшажный ход – контроль. Разучивание торможения «плугом».	Имитация ходов				
59		Скользкий шаг.	КУ – скользящий шаг.	Скользкий шаг – контроль. Закрепление подъема «полуелочкой»					
60		Развитие двигатель	Овладевают двигательными	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	ОФП.				

			ных качеств.	качества.					
61			Подъём полуёлочкой.	Выполняют подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	Подъем «полуелочкой». Совершенствование торможения «плугом».				ОФП.
62			Торможение плугом.	Выполняют торможение «плугом».	Торможения «плугом». Обучения поворота «переступанием».				Имитация ходов
63			Развитие скоростных качеств.	Овладевают скоростными качествами.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.				ОФП.
64			Совершенствование поворота переступанием.	Выполняют поворот переступанием.	Совершенствование поворота «переступанием». Кроссовая подготовка.				ОФП.
65			Спуск с горки в низкой стойке	КУ – спуск с горки в низкой стойке.	Спуск с горки в низкой сойки – контроль. Совершенствование поворота «переступанием».				Имитация ходов
66			Развитие силовых качеств.	Овладевают силовыми качествами.	Развитие силовых качеств. Подвижные игры.				ОФП.
67			Поворот переступанием.	КУ – поворот переступанием.	Поворот «переступанием» - контроль. Эстафета с передачей палок.				ОФП.
68			Развитие выносливости.	КУ – 2000м.	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 2000м. – контроль.				Имитация ходов.
69			Развитие двигательных	Овладевают двигательными качествами.	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.				ОФП.

			качеств.						
70			Кроссовая подготовка.	Выполняют спуск с горки в низкой стойке.	Кроссовая подготовка. Спуск с горки в низкой стойке. Подвижные игры.				
71			Попеременно двухшажный ход.	Выполняют скользящий шаг без палок.	Попеременно двухшажный ход. Скользящий шаг без палок. Теоретические вопросы.				Теоретические вопросы
72			Развитие двигательных качеств	Овладевают двигательными качествами.	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.				Теоретические вопросы
73			Теоретические вопросы.	КУ – теоретические вопросы.	Теоретические вопросы – контроль. Эстафеты. Одновременно бесшажный ход.				Теоретические вопросы
74			Прохождение дистанции до 3000м.	Пройти дистанцию 3000м.	Прохождение дистанции до 3000м. Развитие выносливости.				ОФП.
75			Развитие скоростных качеств.	Овладевают скоростными качествами.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.				ОФП.
76			Развитие выносливости.	Овладевают выносливостью.	Развитие выносливости. Подвижные игры.				ОФП.
77			Развитие выносливости.	Выполняют одновременно бесшажный ход.	Развитие выносливости. Одновременно бесшажный ход. Подвижные игры.				ОФП.
78			Развитие ловкости.	Развивают ловкость.	Развитие ловкости. Подвижные игры.				Упр. На ловкость
79			Стойка и	<u>Демонстрируют</u>	Стойка и передвижение	Приобретен	Познавательн	Воспитание	Выполнять

			передвижение игрока.	игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2x2, 3x3. Терминология баскетбола.	ие опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ; уметь выполнять передачи мяча друг другу в парах и тройках, выполнять броски в кольцо с места и после передвижения, играть в баскетбол по упрощённым правилам.	ые: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные	российской гражданской идентичности : патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами.
80			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 3x3, 5x5. Терминология баскетбола.				Выполнять стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами.
81			Стойка передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам,	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты				Выполнять стойка и передвижение игрока.

				выполняют технические приёмы.	отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.		: уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами.
82			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.			Выполнять стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами.	
83			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в			Закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах на месте и в	

					парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				движении.
84			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				Закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении
85			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				Закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении
86			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.				Закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении

87			Стойка и передвижение игрока.	<u>Демонстрируют</u> игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполняют технические приёмы.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и движении. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола.					Закрепить передачу мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении
88			Равномерный бег до 10 минут.	<u>Выполняют равномерный бег</u> до 12 минут.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.	Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь выполнять старт с опорой на одну руку, стартовый	Познавательные: понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни. Коммуникативные: владеть умением вести дискуссию,	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знать историю Ф.К. своего народа, своего края как части	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий.	
89			Равномерный бег до 10 мин.	<u>Выполняют равномерный бег</u> до 12 минут.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.					Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий.
90			Равномерный бег до 10 минут.	<u>Выполняют равномерный бег</u> до 12 минут.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.					Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий.
91			Равномерный бег до	<u>Выполняют равномерный бег</u> до	Равномерный бег до 10 минут.					Равномерный бег до 10 минут.

			10 минут.	12 минут.	Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.	разгон, преодолевать дистанции на максимальной и близкой к максимальной скорости». Уметь выполнять прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений. Регулятивные : уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе.	населения народов России и человечества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.	минут. Преодоление полосы препятствий .
92		Равномерный бег до 10 минут.	<u>Уметь</u> в равномерном темпе бегать до 12 минут.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий .				
93		Равномерный бег до 10 минут.	<u>Уметь</u> в равномерном темпе бегать до 12 минут.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий. <u>Спортивные игры</u> . Развитие выносливости.	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление полосы препятствий .				
94		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагиванием.	<u>Овладевают</u> правилами ТБ на уроках л/а. <u>Уметь</u> пробегать 30 м с максимальной скоростью. <u>Выполняют</u> низкий старт.	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике. <u>Контрольное тестирование</u> .	Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростно-силовых качеств.				
95		Прыжок в высоту с	<u>Овладевают</u> правилами ТБ на	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом	Спец. беговые и				

			9-11 шагов разбега способом перешагиванием.	уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью. <u>Выполняют</u> низкий старт. <u>КУ</u> – прыжок в высоту техника выполнения. <u>КУ</u> – метание Мальчики – 35,30, 28. Девочки – 28, 24, 20.	перешагивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.				прыжковые упражнения. Низкий старт 30-40м. Развитие скоростно-силовых качеств.
96			Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег.	<u>Демонстрировать бег</u> 60 м с максимальной скоростью. Выполнять низкий старт.	Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.				Повторять низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов.
97			Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег.	<u>Демонстрировать бег</u> 60 м с максимальной скоростью. <u>Выполнять</u> низкий старт. <u>КУ</u> – 60м на результат Мальчики – 10,0; 10,4; 10,8; Девочки – 10,4; 10,8; 11,2	Низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.				Повторять низкий старт 30-40м. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов.

98			Развитие скоростных качеств.	<u>Демонстрировать бег 60м с максимальной скоростью. Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность.</u>	Развитие скоростных качеств. Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений.				Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.
99			Развитие скоростных качеств.	<u>Демонстрировать бег 60м с максимальной скоростью. Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность.</u>	Развитие скоростных качеств. Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений.				Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.
100			Развитие скоростных качеств.	<u>Демонстрировать бег 60м с максимальной скоростью. Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность.</u>	Развитие скоростных качеств. Спец.беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений. <u>Контрольное тестирование.</u>				Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.
101			Развитие скоростных качеств.	<u>Выполнять прыжок в высоту, метать мяч в мишень и на дальность.</u>	Развитие скоростных качеств. Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на				Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

					дальность. Старты из различных положений.				Метание мяча на дальность.
102			Развитие скоростных качеств.	<u>Овладевают скоростными качествами</u>	Развитие скоростных качеств. Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Игры. Эстафеты. Старты из различных положений. Подведение итогов успеваемости за учебный год.				Выполнять старты из различных положений.
103			Развитие скоростных качеств.	<u>Овладевают скоростными качествами</u>	Развитие скоростных качеств. Спец. беговые и прыжковые упр-я. ОРУ. Высокий старт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений. <u>Контрольное тестирование.</u>				Выполнять старты из различных положений.
104			Спортивные и подвижные игры.		Спортивные и подвижные игры.				Выполнять старты из различных положений.
105			Спортивные и подвижные игры.		Спортивные и подвижные игры.				Выполнять старты из различных положений.