

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 26»

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического совета

протокол № 1 от «___» _____ 2014 г.

Заместитель директора по УМР _____ Т.А.Сучкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ И.М.Кобахидзе

_____ 2014г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Лицей № 26» _____ Л.Н.Устинова

приказ № _____ от _____

Рабочая программа

Наименование учебного предмета

Физическая культура

Класс

6 л1, л2, л3, л4, л5, л6

Уровень общего образования

основное

Учитель

Мысливцева Татьяна Михайловна

Срок реализации программы, учебный год

2014-2015 учебный год

Уровень программы

Базовое изучение предмета

Количество часов по учебному плану

всего: 105 часов в год, в неделю: 3 часа

Программа составлена на основе

Рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы. М, «Просвещение» 2012 г. Под ред.
А.П. Матвеева

Учебник А.П. Матвеева «Физическая культура 6-7 класс» М. , «Просвещение» 2012 г.

(название, автор, издательство, год издания)

Рабочую программу составила

подпись

расшифровка подписи

Методическая оснащенность учебного процесса

Учитель Мысливцева Т.М.

Класс	Предмет	Кол-во час/нед.	Программа	Уровень программы	УМК.
6 л1 6 л2 6 л3 6 л4 6 л5 6 л6	Физическая культура	3	Рабочая программа учителя, составленная по рабочей программе А.П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 класс М., «Просвещение», 2012	базовый	Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. М., «Просвещение», 2012

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

Прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 6-х классов

Разделы программы	час ы	четверти									
		I			II		III		IV		
1. Знания о физической культуре	4	4									
2. Способы самостоятельной деятельности	6	5			1						
Физическое совершенствование (из них):											
3. Физкультурно – оздоровительная деятельность	14					8		6			
Спортивно – оздоровительная деятельность											
4. Гимнастика с основами акробатики	12				12						
5. Легкая атлетика	19	5									14
6. Лыжная подготовка	20						20				
7. Баскетбол	13		13								
8. Волейбол	10								10		
9. Футбол	4							4			
Сетка часов	102	27			21		30		24+3		
Резервное время	3										

Мысливцева Т.М.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с рабочей программой А. П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 классы Предметная линия учебников А.П. Матвеева (М., Просвещение, 2012).

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,

роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся 6 классов на 105 учебных часа (35 учебных недель при 3 часах в неделю).

Тема и содержание урока во время учебного процесса могут варьироваться по усмотрению учителя, ориентирующегося на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

№ п/п	Дата	Тема урока (стр. уч-ка, тетр.)	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
I Четверть - 27 часов							
Знания о физической культуре – 4 часа. Способы самостоятельной деятельности – 5 часов. Легкая атлетика – 5 часов. Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.							
1		Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России. Учебник стр. 6 – 16. ТБ инструкция №17	Ознакомление учеников с историческими условиями возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена. Ознакомление с Олимпийским движением в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии, с первыми успехами рос. спортсменов в современных Олимп. играх.	Олимпийская хартия. Девиз. Символ.	Научатся: характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр, приводить примеры интенсивного развития Олимпийского движения в России.	П.: называть основные цели Олимпийских игр. Р.: раскрывать их гуманитарную направленность. К.: объяснять смысл девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
Легкая атлетика – 5 часов.							
2		Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стр. 128-129	Обучение технике выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Проведение эстафет.	Стартовое ускорение .	Научатся: описывать и выполнять технику старта с опорой на одну руку.	П.: демонстрировать старт с опорой на одну руку с последующим относительно коротким ускорением. Р.: анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: точно выражать свои мысли, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
3		Тестирование бега на 60 метров со	Совершенствование беговой разминки, проведение тестирования	Старт; стартовый разбег;	Научатся: описывать и демонстрировать	П.: Демонстрировать технику выполнения спринтерского бега при выполнении тестовых заданий. Р.:	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков

		старта с опорой на одну руку. Стр. 129-131	бега на 30 метров; проведение подвижной игры «Третий лишний».	бег по дистанции; финиширование.	ать технику выполнения спринтерского бега.	Самостоятельно анализировать технику выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: Слушать и слышать учителя и учеников, работать в группе.	сотрудничества.
4		Техника гладкого равномерного бега. Стр. 131-132	Обучение технике гладкого равномерного бега в разминке. Проведение бега на 1000 м. Повторение игры в футбол.	Интенсивность, максимальная скорость, темп, длина шага.	Научатся: описывать и демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 м.	П.: Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 м.. Р.: выделять отличительные признаки техники бега на длинные дистанции от техники бега на короткие дистанции. К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации.	Развитие личной ответственности за свои поступки..
5		Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Стр.139-141	Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания с описанием основных фаз движения. Разучивание подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники прыжка. Проведение спортивной игры «Перестрелка».	Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Научатся: описывать и выполнять технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».	П.: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Р.: анализировать правильность выполнения техники прыжка; находить ошибки и способы их исправления. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
6		Тестирование прыжка в длину с места.	Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места. Баскетбол.	Отталкивание, полет, приземление.	Научатся: описывать и выполнять технику прыжка в длину с места; применять знание правил игры в	П.: проходить тестирование прыжка в длину с места; применять знание правил игры в баскетбол. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

					баскетбол.		
Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов.							
7		Спортивные игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Стр. 157-160	Характеризовать положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Обучение основным правилам игры в баскетбол.	Цель игры, зоны 2х-, 3х-очковых бросков.	Научатся: использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга, выполнять правила игры в баскетбол.	П.: демонстрировать знание правил игры в баскетбол. Р.: характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. К.: эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.
8		Техника передвижения в стойке баскетболиста. Стр. 160	Обучение передвижениям в стойке баскетболиста, учебная игра.	Шаги, приставные шаги.	Научатся: описывать и выполнять приставные шаги, проводить учебную игру.	П.: описывать технику и использовать ее в процессе игровой деятельности, играть в баскетбол. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь, нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.
9		Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Стр. 160-161	Обучение технике прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, подводящим упражнениям; проведение учебной игры.	Отталкивание, приземление.	Научатся: характеризовать и выполнять технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, использовать ее в процессе	П.: уметь демонстрировать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, использовать ее в процессе игровой деятельности, играть в баскетбол. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.

					игровой деятельности, играть в баскетбол.		
10		Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу. Стр. 160-161	Обучение технике прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, подводящим упражнениям; проведение учебной игры.	Отталкивание, приземление.	Научатся: характеризовать и выполнять технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, использовать ее в процессе игровой деятельности, играть в баскетбол.	П.: уметь демонстрировать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую ногу, использовать ее в процессе игровой деятельности, играть в баскетбол. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.
11		Техника остановки двумя шагами. Стр. 161-163	Обучение технике остановки двумя шагами, подводящим упражнениям, проведение учебной игры.	Остановка двумя шагами.	Научатся: описывать и выполнять технику остановки двумя шагами, подводящим упражнениям, проведению учебной игры.	П.: уметь демонстрировать технику остановки двумя шагами, играть в баскетбол. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.
12		Техника остановки прыжком. Стр. 163	Обучение технике остановки прыжком, подводящим упражнениям, проведение учебной	Остановка прыжком.	Научатся: описывать и выполнять технику остановки	П.: уметь демонстрировать технику остановки прыжком, играть в баскетбол. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

			игры.		прыжком, подводящим упражнениям, проведению учебной игры.	информацию. К.: эффективно сотрудничать, устанавливать рабочие отношения.	
13		Техника ловли мяча после отскока от пола. Стр. 165-166	Обучение технике ловли мяча после отскока от пола, подводящим упражнениям, проведению учебной игры.	Отскок.	Научатся: характеризовать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	П.: характеризовать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.
14		Техника ловли мяча после отскока от пола. Стр. 165-166	Обучение технике ловли мяча после отскока от пола, подводящим упражнениям, проведению учебной игры.	Отскок.	Научатся: характеризовать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	П.: характеризовать и выполнять технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Р.: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. К.: взаимодействовать с партнёрами и оказывать помощь нуждающимся в ней.	Управлять своими эмоциями при взаимодействии с партнёрами и соперниками в учебной и игровой деятельности.
15		Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Повторение способов ведения мяча, изученных в 5 классе, обучение технике ведения мяча с изменением направления движения: ходьбой и	Изменение направления движения.	Научатся: характеризовать и демонстрировать технику ведения мяча	П.: демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления движения. Р.: использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. К.: уметь слушать и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

		Стр. 166-167.	бегом «по прямой», «змейкой», при обводке л/а стоек. Учебная игра.		с изменением направления движения: ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке л/а стоек.	слышать друг друга, сотрудничать в игре.	
16		Техника ведения мяча с изменением направления движения. Стр. 166-167.	Повторение способов ведения мяча, изученных в 5 классе, обучение технике ведения мяча с изменением направления движения: ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке л/а стоек. Учебная игра.	Изменения направления движения.	Научатся: характеризовать и демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления движения: ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке л/а стоек.	П.: демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления движения. Р.: использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. К.: уметь слушать и слышать друг друга, сотрудничать в игре.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
17		Техника броска в корзину двумя руками снизу после ведения. Стр. 167-168	Обучение технике броска в корзину двумя руками снизу после ведения, подводящим упражнениям, проведение учебной игры.	Бросок двумя руками снизу.	Научатся: описывать и демонстрировать технику и результативность броска двумя руками снизу после ведения.	П.: демонстрировать технику и результативность броска двумя руками снизу после ведения в условиях игровой деятельности. Р.: анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за поступки.
18		Техника броска в корзину	Обучение технике броска в корзину двумя руками снизу после ведения,	Бросок двумя руками	Научатся: описывать и демонстрировать	П.: демонстрировать технику и результативность броска двумя руками снизу после ведения в	Развитие самостоятельности и личной ответственности

		двумя руками снизу после ведения. Стр. 167-168	подводящим упражнениям, проведение учебной игры.	снизу.	ать технику и результативность броска двумя руками снизу после ведения.	условиях игровой деятельности. Р.: анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: взаимодействовать с партнёрами, оказывать помощь нуждающимся в ней.	за поступки.
19		Техника игры в баскетбол.	Совершенствование изученных приемов в учебной игре.		Научатся: демонстрировать изученные приемы игры в баскетбол в учебной игре.	П.: демонстрировать изученные приемы и результативность броска в условиях соревновательной деятельности. Р.: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результатам. К.: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
Знания о физической культуре – 3 часа.							
20		Физическая подготовка. Стр. 17-23	Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	Физическая подготовка, физическая подготовленность.	Научатся: раскрывать понятия «физическая подготовленность», «физическая подготовка».	П.: Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышение их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Р.: определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма укрепление здоровья. К.: использовать занятия физической культурой для общения со сверстниками.	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.
21		Основные правила развития физических качеств. Стр.	Физическая нагрузка и ее основные показатели (интенсивность и объем). Основные правила развития физических	Интенсивность. Объем.	Научатся: определять структуру занятий по развитию	П.: характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину в соответствии с этими показателями. Р.: раскрывать основные правила	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

		24-35	качеств. Признаки утомления. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		физических качеств: задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока.	развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
22		Физическая культура человека. Закаливание. Стр. 36-39	Характеристика важности закаливание как действенного средства укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма. Воздушные и солнечные ванны. Купание в естественных водоемах.	Постепенность, регулярность.	Научатся: определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.	П.: соблюдать правила закаливания и ТБ при проведении закаливающих процедур. Р.: дозировать средства закаливание в соответствии с индивидуальными особенностями организма. К.: слушать и слышать друг друга, уважать иное мнение.	Формирование установки на здоровый образ жизни.
Способы самостоятельной деятельности – 5 часов.							
23		Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Стр. 40-42	Соблюдение правил ТБ и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви. Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления.	Гигиенические правила.	Научатся: выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря, одежды и обуви; гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления.	П.: определять безопасность места занятия, инвентаря, одежды и обуви. Р.: определять как избежать переутомления, травм. К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование установки на здоровый образ жизни.
24		Оценка эффективности	Ознакомление учеников с оценкой эффективности	Задачи занятия,	Научатся: формулировать	П.: формулировать задачи занятия общей физической подготовкой в	Развитие мотивов учебной деятельности,

		ти занятий физической подготовкой . Стр. 43-45	занятий физической подготовкой. План занятий: задачи, содержание, самонаблюдение.	содержание занятия, самонаблюдение.	ь задачи занятий и подбирать для их решения учебное содержание.	соответствии с развитием физических качеств. Р.: проводить самонаблюдения во время занятия и регулировать нагрузку. К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	формирование установки на здоровый образ жизни.
25		План занятия физической подготовкой и его оформление. Стр. 44-45	Составление индивидуального плана занятий физической подготовкой, используя образец, представленный в учебнике.	Части занятия. Дозировка. Режимы нагрузок.	Научатся: составлять индивидуальные планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения.	П.: составлять индивидуальные планы занятий физической подготовкой. Р.: обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
26		Оценка физической подготовленности. Стр. 46-49	Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 классов. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.	Показатели. Контрольные упражнения.	Научатся: проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития.	П.: определять успешность занятий физической подготовкой на основе показателей физической подготовленности учащихся 6 классов. Р.: выявлять уровень развития физических качеств на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Выбирать доступную физ. нагрузку с целью укрепления и оздоровления организма.
27		Ведение дневника	Ознакомление с дневником	Самонаблюдение.	Научатся: вести дневник	П.: оформлять дневник самонаблюдений. Р.: следить за	Принятие и освоение социальной роли

		самонаблюдения Стр. 49-50	самонаблюдения, его ведение и оформление: 1. Режим дня 2. Физическое развитие и физическая подготовка 3. Самостоятельные занятия физической культурой.		самонаблюдения, следить за динамикой показателей своего развития и физической подготовленности.	динамикой показателей своего физического развития и корректировать ее. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
--	--	------------------------------	--	--	---	--	---

Вторая четверть – 21 час.

Способы самостоятельной деятельности – 1 час. Гимнастика с основами акробатики – 12 часов. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 8 часов.

28		ТБ инструкция № 15. Ведения дневника самоконтроля. Стр. 49 – 50.		Самонаблюдение.	Научатся: вести дневник самонаблюдения, следить за динамикой показателей своего развития и физической подготовленности.	П.: оформлять дневник самонаблюдения. Р.: следить за динамикой показателей своего физического развития и корректировать её. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
29		Упражнения для коррекции фигуры. Стр. 91 -93.	Разучить выполнения комплекса № 1 на развитие основных мышечных групп туловища. Учебная игра баскетбол.	Интервал отдыха.	Научатся: выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.	П.: составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физразвития. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
30		Упражнения	Разучить выполнения	Интервал	Научатся:	П.: составлять комплексы	Развитие мотивов

		для коррекции фигуры. Стр. 91 -93.	комплекса № 1 на развитие основных мышечных групп туловища. Учебная игра баскетбол.	отдыха.	выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.	упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физразвития. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
31		Упражнения для профилактики нарушений зрения. Стр. 95 – 97.	Требования к предупреждению нарушения остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упр. для укрепления глазных мышц. Учебная игра баскетбол.	Самомассаж.	Научатся: выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.	П.: составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушения зрения, сохранять заданную цель. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
32		Упражнения для профилактики нарушения осанки. Стр. 97 – 101.	Определения направленности физ. упр. при разных формах нарушений осанки. Упр. для мышц брюшного пресса. Упр. для растягивания мышц туловища. Упр. для развития подвижности тазобедренных суставов. Спортивная игра «Перестрелка».	Круглая спина.	Научатся: подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки, выполнять упражнения на определённые мышечные группы инд. показателей осанки.	П.: составлять комплексы упр. для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физ. нагрузки. Р. : проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с инд. её показателями. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
33		Упражнения	Определения	Круглая	Научатся:	П.: составлять комплексы упр. для	Развитие мотивов

		для профилактики нарушения осанки. Стр. 97 – 101.	направленности физ. упр. при разных формах нарушений осанки. Упр. для мышц брюшного пресса. Упр. для растягивании мышц туловища. Упр. для развития подвижности тазобедренных суставов. Спортивная игра «Перестрелка».	спина.	подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки, выполнять упражнения на определённые мышечные группы инд. показателей осанки.	формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физ. нагрузки. Р. : проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с инд. её показателями. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
34		Повторение изученного в 5 классе. Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке . Стр. 65 -66. 5 кл.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	Группировка. Кувырок вперёд ноги скрестно.	Научатся: характеризовать и выполнять технику кувырка вперёд в группировке и кувырка вперёд ноги скрестно. Выполнять правила ТБ и взаимодействовать с другими учениками при выполнении упражнений.	П.: постановка цели по овладению техники кувырка вперёд в группировке и ноги скрестно и описывать технику выполнения. Р.: выполнять технику кувырка вперёд в группировке из упора присев, совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Анализировать правильность выполнения упр. К.: взаимодействовать с другими учениками при выполнении упр., соблюдая правила безопасности.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
35		Повторение изученного в 5 классе. Акробатические упражнения. Техника выполнения	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд в группировке. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.	Группировка. Кувырок вперёд ноги скрестно.	Научатся: характеризовать и выполнять технику кувырка вперёд в группировке и кувырка вперёд ноги	П.: постановка цели по овладению техники кувырка вперёд в группировке и ноги скрестно и описывать технику выполнения. Р.: выполнять технику кувырка вперёд в группировке из упора присев, совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

		кувырка вперёд в группировке . Стр. 65 -66. 5 кл.			скрестно. Выполнять правила ТБ и взаимодействие с другими учениками при выполнении упражнений.	скрестно. Анализировать правильность выполнения упр. К.: взаимодействовать с другими учениками при выполнении упр., соблюдая правила безопасности.	
36		Повторения изученного в 5 классе. Кувырок назад и упора присев в группировке . Стр. 66 – 67. 5 кл.	Обучение техники выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физ. упр. для самостоятельного выполнения техники выполнения кувырка назад из упора присев.	Переворот через голову. Отталкивание руками. Пространственная ориентация.	Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.	П.: описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Р.: выполнять кувырок назад в группировке из упора присев, выявляя грубые ошибки и исправляя их. К.: взаимодействовать с другими учениками, анализируя правильность выполнения упражнения.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37		Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Стр. 67 – 68.	Обучение технике выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физ. упр. для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Одновременное сгибание и забрасывание ног за голову. Быстрая постановка рук при перевороте через голову.	Научатся: характеризовать и выполнять технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Разучивать комбинацию по частям.	П.: описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Р.: выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38.		Акробатические комбинации. Стр. 102 – 104.	Обучении учебной комбинации №1. Техника выполнения: 1. Из положения упор присев, перекат назад в стойку на лопатках. 2. Из	Акробатическая комбинация.	Научатся: демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных	П.: описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию. Р.: анализировать правильность её выполнения. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

			стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев. 3. Из упора присев 2 кувырка вперёд в пор присев. Подвижная игра «Третий лишний».		условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	слушать и слышать учителя.	
39		Акробатические комбинации. Стр. 102 – 104.	Обучении учебной комбинации №1. Техника выполнения: 1. Из положения упор присев, пережат назад в стойку на лопатках. 2. Из стойки на лопатках пережат вперёд в упор присев. 3. Из упора присев 2 кувырка вперёд в пор присев. Подвижная игра «Третий лишний».	Акробатическая комбинация.	Научатся: демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	П.: описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию. Р.: анализировать правильность её выполнения. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
40		Акробатическая комбинация. Стр. 104.	Обучение ученой комбинации 2. Техника выполнения: 1. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев. 2. Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. 3. В стойке на лопатках развести и свести ноги. 4. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. 5. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, о. с.	Акробатическая комбинация.	Научатся: демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	П.: описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию. Р.: анализировать правильность её выполнения. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
41		Акробатическая комбинация.	Обучение ученой комбинации 2. Техника выполнения: 1. Из упора	Акробатическая комбинация.	Научатся: демонстрировать	П.: описывать технику упр., входящих в акробатическую комбинацию. Р.: анализировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

		Стр. 104.	лѐжа толчком двумя ногами в упор присев. 2. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. 3. В стойке на лопатках развести и свести ноги. 4. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. 5. Из упора присев кувырок вперѐд в упор присев, о. с.	ия.	акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	правильность её выполнения. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	смысла учения.
42		Передвижения по гимнастической скамейке (девочки) стр. 107 – 109. Полоса препятствий (мальчики).	Обучение комбинации 1 (Д). 1: разучивание упр. на полу. 2: разучивание комбинации на полу. 3: разучивание комбинации на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий (М).	Равновесие на одной ноге.	Научатся демонстрировать технику комбинации № 1 на гимнастической скамейке. Соблюдать ТБ при выполнении упр., при преодолении полосы препятствий.	П.: описывать технику упр. из гимн. комбинации на гимн. скамейке. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
43		Передвижения по гимнастической скамейке (девочки) стр. 107 – 109. Полоса препятствий (мальчики).	Обучение комбинации 1 (Д). 1: разучивание упр. на полу. 2: разучивание комбинации на полу. 3: разучивание комбинации на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий (М).	Равновесие на одной ноге.	Научатся демонстрировать технику комбинации № 1 на гимнастической скамейке. Соблюдать ТБ при выполнении	П.: описывать технику упр. из гимн. комбинации на гимн. скамейке. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

					упр., при преодолении полосы препятствий.		
44		Ритмическая гимнастика (девочки) стр. 121 – 123. Полоса препятствий (мальчики).	Освоение элементов ритмической гимнастики (Д): движения руками в разных направлениях, наклоны вперёд и назад, в правую и левую сторону; наклоны добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упр. и составления композиций ритм. гимнастики. Преодоление полосы препятствий (М).	Ритм. Темп.	Научатся: характеризовать и демонстрировать композиции ритм. гимнастики. Соблюдать ТБ при выполнении упр., при преодолении полосы препятствий	П.: характеризовать ритм. гимнастику как систему занятий физ. упр., направленную на укрепление здоровья и формирования культуры движений. Р.: составлять индивидуальнее комплексы ритм гимнастики с учётом качества выполнения разученных упр. К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
45		Ритмическая гимнастика (девочки) стр. 121 – 123. Полоса препятствий (мальчики).	Освоение элементов ритмической гимнастики (Д): движения руками в разных направлениях, наклоны вперёд и назад, в правую и левую сторону; наклоны добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упр. и составления композиций ритм. гимнастики. Преодоление полосы препятствий (М).	Ритм. Темп.	Научатся: характеризовать и демонстрировать композиции ритм. гимнастики. Соблюдать ТБ при выполнении упр., при преодолении полосы препятствий	П.: характеризовать ритм. гимнастику как систему занятий физ. упр., направленную на укрепление здоровья и формирования культуры движений. Р.: составлять индивидуальнее комплексы ритм гимнастики с учётом качества выполнения разученных упр. К.: сотрудничать в ходе групповой работы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
46		Упражнения	Разучить выполнения	Интервал	Научатся:	П.: составлять комплексы	Развитие мотивов

		для коррекции фигуры. Стр. 91 -93.	комплекса № 1 на развитие основных мышечных групп туловища. Учебная игра баскетбол.	отдыха.	выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.	упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физразвития. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
47		Упражнения для профилактик и нарушений зрения. Стр. 95 – 97.	Требования к предупреждению нарушения остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упр. для укрепления глазных мышц. Учебная игра баскетбол.	Самомассаж.	Научатся: выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.	П.: составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушения зрения, сохранять заданную цель. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
48		Упражнения для профилактик и нарушения осанки. Стр. 97 – 101.	Определения направленности физ. упр. при разных формах нарушений осанки. Упр. для мышц брюшного пресса. Упр. для растягивания мышц туловища. Упр. для развития подвижности тазобедренных суставов. Спортивная игра «Перестрелка».	Круглая спина.	Научатся: подбирать упражнения с учётом индивидуально й формы осанки, выполнять упражнения на определённые мышечные группа инд. показателей осанки.	П.: составлять комплексы упр. для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физ. нагрузки. Р. : проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с инд. её показателями. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

III четверть – 30 часов.

Лыжная подготовка – 20 часов. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 6 часов. Спортивная игра футбол - 4 часа.

Лыжная подготовка – 20 часов

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Инструкция № 16. Повторить попеременный двухшажный ход.	Как правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода.	Попеременный двухшажный ход	Научатся: попеременному двухшажному ходу	П.: описывать технику попеременного двухшажного хода Р.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы К.: слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения.
50	Техника одновременного одношажного хода. Стр. 146 – 148.	Обучение подводящим упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода, обучение технике передвижения одновременным одношажным ходом.	Элементы хода.	Научатся: демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения участка дистанции 500 м.	П.: описывать технику одновременного одношажного хода. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения
51	Техника одновременного одношажного хода. Стр. 146 – 148.	Обучение подводящим упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода, обучение технике передвижения одновременным одношажным ходом.	Элементы хода.	Научатся: демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения участка дистанции 1000 м.	П.: описывать технику одновременного одношажного хода. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения

52		Техника одновременного одношажного хода. Стр. 146 – 148.	Обучение подводящим упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода, обучение технике передвижения одновременным одношажным ходом.	Элементы хода.	Научатся: демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения участка дистанции 1000 м.	П.: описывать технику одновременного одношажного хода. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения
53		Подъем елочкой на склоне 45* Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45*. Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Подъем елочкой, спуск.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила безопасности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах
54		Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Стр. 148-151.	Обучение технике перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход.		Научатся: демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции. (Д) – 1000 м. (М) – 2000 м.	П.: описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
55		Техника передвижения с	Обучение технике перехода с одновременного		Научатся: демонстрировать технику	П.: описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла

		чередование м попеременно го двухшажног о хода с одновременн ым одношажны м ходом. Стр. 148-151.	одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход.		чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции. (Д) – 1000 м. (М) – 2000 м.	Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	личностного обучения.
56		Техника передвижен ия с чередование м попеременно го двухшажног о хода с одновременн ым одношажны м ходом. Стр. 148-151.	Обучение технике перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход.		Научатся: демонстрирова ть технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции. (Д) – 1000 м. (М) – 2000 м.	П.: описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
57		Техника торможения упором. Стр. 151 – 152.	Обучение технике торможения упором, подводящим упражнениям для самостоятельного освоения техники торможения упором.	Торможен ие упором.	Научатся: демонстрирова ть технику торможения упором во время спуска с небольшого склона.	П.: описывать технику торможения упором. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
58		Техника поворота	Обучение технике поворота упором,	Поворот упором.	Научатся: демонстрирова	П.: описывать технику поворота упором. Р.: анализировать	Развитие мотивов учебной деятельности и

		упором. Стр. 152 – 153.	подводящим упражнениям для самостоятельного освоения техники поворота упором.		ть технику поворота упором во время спуска с небольшого склона.	правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	осознание смысла личностного обучения.
59		Техника поворота упором. Стр. 152 – 153.	Обучение технике поворота упором, подводящим упражнениям для самостоятельного освоения техники поворота упором.	Поворот упором.	Научатся: продемонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого склона.	П.: описывать технику поворота упором. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
60		Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Стр. 153 – 154.	Обучение технике преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящим упражнениям для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.	Фаза полёта.	Научатся: продемонстрировать технику преодоления трамплинов 40 -50 см во время спуска с небольшого пологого склона.	П.: описывать технику преодоления небольших трамплинов. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
61		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научатся: выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
62		Совершенствовать технику	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на	Техника ходов.	Научатся: выполнять технику	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла

		изученных ходов. Дистанция 3 км.	оценку дистанция 3 км.		изученных ходов и применить ее на дистанции.	лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р,: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	личностного обучения.
63		Соревнования по лыжным гонкам: м-2км, д.- 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научатся: применять технику лыжных ходов на дистанции во время соревновательной деятельности.	П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, доброжелательности и отзывчивости. .
64		Круговая эстафета с этапом по 150м	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научатся: выполнять эстафету по этапам.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, доброжелательности и отзывчивости. .
65		Техника одновременного одношажного хода. Стр. 146 – 148. Игра «Кто быстрее».	Обучение подводящим упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода, обучение технике передвижения одновременным одношажным ходом.	Элементы хода.	Научатся: демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения участка дистанции 500 м.	П.: описывать технику одновременного одношажного хода. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла обучения
66		Техника	Обучение технике		Научатся:	П.: описывать технику перехода с	Развитие мотивов

		передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Стр. 148-151.	перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход.		демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции. (Д) – 1000 м. (М) – 2000 м.	одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного двухшажного хода на попеременный одношажный ход. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
67		Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научатся: выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла личностного обучения.
68		Круговая эстафета с этапом по 150м	Как выполнить круговую эстафету с этапом по 150м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научатся: выполнять эстафету по этапам.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Р.: анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, доброжелательности и отзывчивости.
69		Упражнения для коррекции фигуры.	Разучить выполнения комплекса № 1 на развитие основных мышечных групп	Интервал отдыха.	Научатся: выполнять упражнения с гантелями на	П.: составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

		Стр. 91 -93.	туловища. Учебная игра баскетбол.		развитие основных мышечных групп.	физической нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физразвития. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	
70		Упражнения для коррекции фигуры. Стр. 91 -93.	Разучить выполнения комплекса № 1 на развитие основных мышечных групп туловища. Учебная игра баскетбол.	Интервал отдыха.	Научатся: выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.	П.: составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физразвития. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
71		Упражнения для профилактики и нарушений зрения. Стр. 95 – 97.	Требования к предупреждению нарушения остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упр. для укрепления глазных мышц. Учебная игра баскетбол.	Самомассаж.	Научатся: выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.	П.: составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушения зрения, сохранять заданную цель. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
72		Упражнения для профилактики и нарушений зрения. Стр. 95 – 97.	Требования к предупреждению нарушения остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления	Самомассаж.	Научатся: выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления	П.: составлять комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Р.: проводить самостоятельные занятия по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

			зрительной работоспособности. Упр. для укрепления глазных мышц. Учебная игра баскетбол.		глазных мышц.	профилактике нарушения зрения, сохранять заданную цель. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	
73		Упражнения для профилактики и нарушения осанки. Стр. 97 – 101.	Определения направленности физ. упр. при разных формах нарушений осанки. Упр. для мышц брюшного пресса. Упр. для растягивании мышц туловища. Упр. для развития подвижности тазобедренных суставов. Спортивная игра «Перестрелка».	Круглая спина.	Научатся: подбирать упражнения с учётом индивидуально й формы осанки, выполнять упражнения на определённые мышечные группа инд. показателей осанки.	П.: составлять комплексы упр. для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физ. нагрузки. Р. : проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с инд. её показателями. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
74		Упражнения для профилактики и нарушения осанки. Стр. 97 – 101.	Определения направленности физ. упр. при разных формах нарушений осанки. Упр. для мышц брюшного пресса. Упр. для растягивании мышц туловища. Упр. для развития подвижности тазобедренных суставов. Спортивная игра «Перестрелка».	Круглая спина.	Научатся: подбирать упражнения с учётом индивидуально й формы осанки, выполнять упражнения на определённые мышечные группа инд. показателей осанки.	П.: составлять комплексы упр. для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физ. нагрузки. Р. : проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с инд. её показателями. К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
75		Футбол. Положительное влияние занятий	Изучение правил игры в футбол, положительного влияния занятий футболом на укрепление	Цель игры. Правила.	Научатся: использовать игру в футбол как средство	П.: знать правила игры в футбол. Р.: выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. К.: управлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

		футболом на укрепление здоровья и развитие физ. качеств. Основные правила игры в футбол. Стр. 185 – 187.	здоровья и развитие физ качеств. Учебная игра.		организации активного отдыха и досуга.	поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать).	
76		Техника ведения мяча с ускорением. Стр. 187 – 189.	Обучение технике ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упр для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Учебная игра.	Обводка.	Научатся: демонстрировать технику ведения мяча разными способами.	П.: описывать технику ведения мяча разными способами. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
77		Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Стр. 189 – 190.	Обучение технике передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Учебная игра футбол.	Удар серединой подъёма.	Научатся: демонстрировать и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности.	П.: описывать особенности техники выполнения передачи на разные расстояния. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
78		Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Стр. 190 – 191.	Обучение технике удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упр для самостоятельного освоения техники удара. Учебная игра в футбол.		Научатся: демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в	П.: описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу. Р.: анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: управлять действиями партнёра.	Развитие доброжелательности, отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.

					условиях учебной и игровой деятельности.		
--	--	--	--	--	--	--	--

IV Четверть
 Спортивные игры. Волейбол – 10 уроков. Легкая атлетика – 14 уроков.

Спортивные игры. Волейбол – 10 уроков.

79		ТС и ТБ по разделу волейбол и легкая атлетика. Инструкция №17. Волейбол. Правила игры. Стр. 174-177	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развития физ. качеств. Основные правила игры в волейбол. Учебная игра.	Цель игры. Поддача. Прием и передача мяча.	Научиться характеризовать положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физ. качеств; знать правила игры.	П.: использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Р.: выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. К.: приобретение умения быть сдержанными, контролировать собственные эмоции.	Формирование навыка самоконтроля, проявление дружелюбия, отзывчивости.
80		Поддача мяча. Нижняя боковая подача. Стр. 176-179.	Обучение нижней боковой подаче мяча, подводящим упражнениям. Учебная игра.	Нижняя боковая подача.	Научатся описывать и выполнять нижнюю боковую подачу мяча, подводящие упражнения; демонстрировать технику и результативность нижней	П.: осмысление техники выполняемых упражнений, описание техники нижней боковой подачи. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: приобретение умения быть сдержанными, контролировать собственные эмоции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

					боковой подачи во время игровой деятельности.		
81		Подача мяча. Нижняя боковая подача. Стр. 176-179.	Обучение нижней боковой подаче мяча, подводящим упражнениям. Учебная игра.	Нижняя боковая подача.	Научатся описывать и выполнять нижнюю боковую подачу мяча, подводящие упражнения; демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	П.: осмысление техники выполняемых упражнений, описание техники нижней боковой подачи. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: приобретение умения быть сдержанными, контролировать собственные эмоции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
82		Техника приема и передачи мяча. Стр. 182-183.	Обучение технике приема и передачи мяча, подводящим упражнениям. Учебная игра.	Дальность полета мяча. Сила передачи. Траектория полета.	Научатся демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	П.: описывать технику приема мяча, летящего с различного расстояния; технику передачи мяча на разные расстояния. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
83		Техника приема и передачи мяча. Стр.	Обучение технике приема и передачи мяча, подводящим упражнениям. Учебная игра.	Дальность полета мяча. Сила передачи.	Научатся демонстрировать технику и результативность	П.: описывать технику приема мяча, летящего с различного расстояния; технику передачи мяча на разные расстояния. Р.: анализировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

		182-183.		Траектория полета.	ть приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	
84		Техника приема и передачи мяча. Стр. 182-183.	Обучение технике приема и передачи мяча, подводимым упражнениям. Учебная игра.	Дальность полета мяча. Сила передачи. Траектория полета.	Научатся демонстрировать технику и результативность приема и передачи мяча во время игровой деятельности.	П.: описывать технику приема мяча, летящего с различного расстояния; технику передачи мяча на разные расстояния. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.
85		Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Стр. 183-184.	Обучение тактическим действиям, их цели и значению в игре в волейбол, передаче мяча в разные зоны площадки соперника как тактическим действиям игры в волейбол. Учебная игра.	Слабозащищенные зоны.	Научатся активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.	П.: описывать и выполнять тактические действия при игре в волейбол. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
86		Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Стр. 183-184.	Обучение тактическим действиям, их цели и значению в игре в волейбол, передаче мяча в разные зоны площадки соперника как тактическим действиям игры в волейбол. Учебная игра.	Слабозащищенные зоны.	Научатся активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки	П.: описывать и выполнять тактические действия при игре в волейбол. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

					соперника.		
87		Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Стр. 183-184.	Обучение тактическим действиям, их цели и значению в игре в волейбол, передаче мяча в разные зоны площадки соперника как тактическим действиям игры в волейбол. Учебная игра.	Слабозащищенные зоны.	Научатся активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.	П.: описывать и выполнять тактические действия при игре в волейбол. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
88		Техника игры в волейбол. Стр. 174-184	Совершенствование техники игры в волейбол. Учебная игра.	Технические действия волейболиста. Правила игры в волейбол.	Научатся демонстрировать изученные приемы в условиях учебной и соревновательной деятельности.	П.: выполнять изученные технические приемы игры в волейбол. Р.: анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. К.: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
Легкая атлетика – 14 уроков.							
89		ТБ на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника	Как правильно выполнить прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Как правильно выполнить метание мяча в горизонтальную цель.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. «Перешагивание». Метание мяча. Горизонтальная цель. «Прыгучес	Научатся правильно вести себя на уроках легкой атлетики. Научатся прыгать в высоту способом «перешагивание». Научатся метать мяч в	Р.: применять правила подбора одежды для занятий легкой атлетикой, включать прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений.	Формировать позитивное отношение к утренней зарядке. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

		метания мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку за 30 сек.		ть».	горизонтальную цель. Выполнить максимальное количество прыжков через скакалку за 30 сек.		
90		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. КУ – метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку за 45 сек.	Как совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Как правильно выполнить КУ по метанию мяча в горизонтальную цель.	Разбег, отталкивание, полет, приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». КУ. Совершенствование техники.	Научатся качественно выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» Выполнить КУ по метанию мяча в горизонтальную цель. Выполнить максимальное количество прыжков через скакалку за 45 сек.	Р.: оценивать правильность выполнения техники прыжка в высоту, адекватно воспринимать оценку учителя по метанию мяча в горизонтальную цель. П.: осуществлять анализ выполнения техники прыжка в высоту. К.: уметь исправлять ошибки в технике прыжка в высоту, указанные учителем.	Описывать технику выполнения метания мяча в горизонтальную цель. Самостоятельно развивать «прыгучесть».
91		КУ – техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагив	Как правильно выполнить технику прыжка в высоту с разбега. Как научиться правильно метать мяч в вертикальную цель.	Техника прыжка в высоту. Вертикальная цель.	Качественно выполнять технику прыжка в высоту на малых высотах. Научатся	Р.: оценивать правильность выполнения техники прыжка в высоту, метания мяча в вертикальную цель. П.: осуществлять анализ выполненных двигательных действий. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе освоения	Описывать технику выполнения и самостоятельно осваивать прыжок в высоту с разбега.

		ание». Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку за 1 мин.			метать мяч в вертикальную цель. Выполнить наибольшее количество прыжков через скакалку за 1 минуту.	прыжка в высоту и метания мяча в цель.	
92		Техника высокого старта. КУ – метание мяча в вертикальную цель. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	Как выполнять технику высокого старта. Как выполнить КУ по метанию мяча в вертикальную цель. Как выполнять прыжок в длину с разбега.	Высокий старт. Дистанция . Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Научатся выполнять высокий старт. Выполнить КУ по метанию мяча в вертикальную цель. Освоить технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.	Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении техники высокого старта, прыжка в длину с разбега.
93		Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в	Как совершенствовать технику высокого старта, технику прыжка в длину с разбега. Как выполнить КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.	Средние и длинные дистанции в беге. Средневик , стайер.	Качественно выполнять технику высокого старта. Освоить технику прыжка в длину с	Р.: адекватно воспринимать оценку учителя за КУ –прыжки через скакалку за 1 минуту, исправлять ошибки в технике высокого старта и в прыжках в длину с разбега. П.: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения двигательных	Описывать технику высокого старта и прыжка в длину с разбега и самостоятельно их осваивать.

		длину с разбега. КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.			разбега. Выполнить КУ – прыжки через скакалку за 1 минуту.	действий.	
94		Стартовый разгон. КУ – прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность.	Как выполнить стартовый разгон. Как выполнить КУ – прыжок в длину с разбега. Как выполнить метание мяча на дальность.	Стартовый разгон. Разбег, отталкивание, полет, приземление, заступ. Хват мяча, траектория полета.	Правильно выполнять стартовый разгон. Качественно выполнить КУ – прыжок в длину с разбега. Научатся технике метания мяча на дальность.	Р.: оценивать правильно выполнение техники прыжка в длину с разбега, адекватно воспринимать оценку учителя. П.: осуществлять анализ выполнения техники стартового разгона, прыжка в длину с разбега. К.: участвовать в коллективном обсуждении двигательных действий – стартового разгона и прыжка в длину с места.	Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении стартового разгона и прыжка в длину с места.
95		КУ – бег на 60 метров на результат. Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как правильно выполнить бег 60 м на результат. Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Бег на короткие дистанции – спринт. Спринтер. Метатель.	Выполнить учебный норматив в беге на 60 м. Освоить технику метания мяча на дальность.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой, оценивать правильность выполнения техники метания мяча на дальность. П.: осуществлять анализ выполненных действий – бега на 60 метров и метания мяча на дальность. К.: соблюдать правила техники безопасности при метании мяча на дальность.	Описывать технику метания мяча, осваивать ее самостоятельно.
96		КУ – метание мяча на дальность.	Как правильно выполнить метание мяча на оценку. Как развивать выносливость.	Заступ. Траектория полета. Вынослив	Выполнить учебный норматив в метании мяча	Р.: включать упражнения в метании на дальность, в цель в различные формы занятий физическими упражнениями. П.: анализировать технику выполнения	Самостоятельно осваивать разнообразные виды метания мяча, развивать выносливость.

		Развитие выносливости – бег до 5 минут.		ость.	на дальность. Пробежать в среднем темпе 5 минут.	метания мяча на дальность. К.: адекватно реагировать на замечания учителя, вступать в диалог с одноклассниками.	
97		Техника толкания набивного мяча. Развитие выносливости – бег до 6 минут.	Как правильно выполнить технические действия в толкании набивного мяча. Как развивать выносливость.	Толкание мяча. Набивной мяч.	Научатся технике толкания набивного мяча. Пробежать в среднем темпе 6 минут.	Р.: оценивать правильность выполнения техники толкания набивного мяча. П.: демонстрировать вариативное выполнение толкания набивного мяча. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе освоения техники толкания набивного мяча.	Самостоятельно осваивать технику толкания набивного мяча, развивать силу.
98		Техника эстафетного бега. Совершенствование техники толкания набивного мяча. Развитие выносливости бег до 7 минут.	Как правильно выполнять эстафетный бег. Как совершенствовать технику толкания набивного мяча. Как развить выносливость.	Эстафетный бег. Эстафетная палочка. Выносливость.	Научатся эстафетному бегу. Совершенствовать технику толкания набивного мяча. Пробежать в среднем темпе 7 минут.	Р.: формировать предполагаемую цель и задачи урока. П.: анализировать материал предыдущего урока. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь при выполнении двигательных действий.	Доброжелательно относиться к одноклассникам во время освоения двигательных действий.
99		КУ – техника толкания набивного мяча. Техника передачи эстафетной	Как правильно выполнить технику толкания набивного мяча. Как выполнить технику передачи эстафетной палочки. Как развить выносливость.	Эстафетный бег. Эстафетная палочка.	Качественно выполнять технику толкания набивного мяча. Научатся выполнять передачу	Р.: давать самооценку своей работы на уроке. П.: демонстрировать технику толкания набивного мяча. К.: учиться адекватно оценивать свои действия.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

		палочки. Развитие выносливости бег до 8 минут.			эстафетной палочки. Пробежать в среднем темпе 8 минут.		
100		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (коридор для передачи эстафеты). Встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки. Развитие выносливости бег до 10 минут.	Как передавать эстафетную палочку в коридоре. Как совершенствовать передачу эстафетной палочки. Как развивать выносливость.	Коридор для передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.	По правилам соревнований передавать палочку в коридоре. Научатся правильно передавать палочку во встречных эстафетах. Пробежать в среднем темпе 10 минут.	Р.: включать беговые упражнения и эстафеты в различные формы занятий физкультурой. П.: применять игры и эстафеты для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками во время проведения эстафет.	Доброжелательно относиться к одноклассникам, управлять своими эмоциями и оказывать помощь при проведении эстафет.
101		КУ – бег 1000 метров. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Как выполнить КУ – бег на 1000 метров. Как применять беговые, прыжковые и метательные упражнения в эстафетах.	Выносливость. Распределение сил по дистанции. «Второе дыхание».	Выполнить учебный норматив в беге на 1000 метров.	Р.: учиться распределять свои силы по дистанции в беге на выносливость. П.: анализировать выполнение учебного норматива в беге на выносливость. К.: взаимодействовать со сверстниками и оказывать необходимую помощь при выполнении контрольного норматива в беге на выносливость и в проведении подвижных игр и эстафет.	Организовывать совместные занятия с одноклассниками бегом и подвижными играми.

102		Круговая тренировка. Подведение итогов раздела «Легкая атлетика».	Как построить занятия круговой тренировкой. Как подобрать упражнения для круговой тренировки. Как влияют занятия легкой атлетикой на организм человека.	Круговая тренировка. «Королева спорта».	Научатся правильному построению занятий круговой тренировкой (подбор упражнений, чередование упражнений, дозировка).	Р.: планировать свои действия при выполнении круговой тренировки, оценивать правильность выполнения упражнений круговой тренировки. П.: применять занятия круговой тренировки для развития физических качеств. К.: взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий круговой тренировкой (оказывать помощь, оценивать как свои так и их действия, корректировать их).	Формировать положительное отношение к урокам физической культуры. Учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
-----	--	---	---	---	--	---	---

Резервное время – 3 часа.

Список литературы.

1. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
2. Модель и алгоритм деятельности общеобразовательного учреждения в условиях введения новых ФГОС общего образования с кейсом проектов локальных актов ОУ (на примере одного ОУ; начальная ступень) - РАО;
3. Оценка достижений планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 2 ч. Ч. 1 / (М.Ю. Демидова, С.В. Иванов, О.А. Кабанова и др.) ; под. Ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
4. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.) ; под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
6. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
7. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
9. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
10. Проектные задачи в начальной школе: пособие для учителя / (А.Б. Воронцов, В.М. Заславский, С.В. Егоркина и др.); под ред. А.Б. Воронцова. 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
12. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
13. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
14. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
14. Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева/авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель, 2011.
15. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя. / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: - Просвещение, 2010.