


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

РАССМОТРЕНО Методическое объединение Председатель <i>Метод. Л.В. Воронкова</i> «26» 08 2014 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>И.И. Банина</i> «26» августа 2014 г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол № 1 от 29.08.2014 Председатель <i>Л.В. Воронкова</i> Л.В. Воронкова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ СОШ №20 Л.В. Воронкова «08» сентября 2014 г. 
--	--	--	---

## Рабочая программа

по предмету

«Физкультура»

Учитель Шерифов А.Д., Скрыбина Т.И.

Класс(ы) 6 класс

г.о.Тольятти

2014

## Тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Характеристика деятельности				Д/з
						Личностные ууд	Познавательные ууд	Коммуникативные ууд	Регулятивные ууд	
<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>										
1	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег (1ч).</b>	Вводный	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б. Терминология спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег. (1ч)	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты. Развитие скоростных способностей. Измерение результатов.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
3-4	Спринтерский бег. Эстафетный бег. (2ч)	Совершенствование	Высокий старт (15-30м). Специальные беговые упражнения. Бег (3 x 50м). Финиширование. ОРУ. Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию (60м.).	Текущий	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег (1ч).	Контрольный	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию (60м.).	<b>Бег 60м:</b> М: «5» - 10,0 «4» - 10,6 «3» - 10,8 Д: «5» - 10,4 «4» - 10,8 «3» - 11,2	Активно включаться в общение.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
6	<b>Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча (1ч).</b>	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1

7-8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (2ч).	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (1ч).	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 1
10	<b>Бег на средние дистанции (1ч).</b>	Комбинированный	Бег 1000м. Бег по дистанции. ОРУ. Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции. (1ч).	Учетный.	Бег 1000м. Бег по дистанции. ОРУ. Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 1000м. (на результат).	<b>Бег 1000м (в мин)</b> М: «5» - 5,00 «4» - 5,30 «3» - 6,00 Д: «5» - 5,30 «4» - 6,00 «3» - 6,20	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Владеть рядом общих приёмов для решения поставленных задач.	Формулировать собственное мнение и позицию.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Комплекс 1
<b>Кроссовая подготовка (9ч.)</b>										
12-13	<b>Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (2ч).</b>	Комбинированный	Равномерный бег (12 -14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
14-19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. (6ч)	Совершенство	Равномерный бег (15- 18 мин). Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности.	Учетный	Бег на результат (2000 м). Развитие выносливости.	Уметь: бегать дистанцию 2000м на результат.	Бег 2000м (в мин) М: - 10,30	Оказывать бескорыстную помощь своим	Характеризовать физическую нагрузку по показателю	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих	Планировать свои действия в соответствии с поста-	Комплекс 1

	Преодоление препятствий. (1ч)				Д: - 14,00	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	частоты пульса.	целей.	вленной задачей и условиями её реализации.	
<b>Гимнастика 18 ч.</b>										
21	<b>Висы. Строевые упражнения (1ч).</b>	Изучение нового материала.	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
22-25	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Совершенствование	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
26	Висы. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Оценка техники выполнения упражнений.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
27	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения (1ч).</b>	Изучение нового материала.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
28-31	Опорный прыжок. Строевые упражнения (4ч)	Комплексный	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия.	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения (1ч)	Учетный	Прыжок ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок на оценку.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении двигательного действия	Контролировать действия партнера.	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 2

33	<b>Акробатика. Лазание (1ч).</b>	Изучение нового материала	Кувырки вперед - назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении прыжковых упражнений.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
34-37	Акробатика. Лазание. (4ч)	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации из разученных приёмов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении прыжковых упражнений.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
38	Акробатика. Лазание. (1ч)	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации на оценку.	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4м., 5м., 6м.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Выделять отличительные признаки и элементы в выполнении прыжковых упражнений.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Учитывать установленные правила при выполнении задания.	Комплекс 2
<b>Спортивные игры (45 ч) –Волейбол (18ч), Баскетбол-27ч.</b>										
39	<b>Волейбол (1ч).</b>	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Т.Б. при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Контролировать действия партнера	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 3
40-45	Волейбол (6ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону и над собой, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Контролировать действия партнера	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 3
46	Волейбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Контролировать действия партнера	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 3

47-49	Волейбол (3ч)	Комплексный	Игра по упрощенным правилам. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Контролировать действия партнера	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 3
50	Волейбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Контролировать действия партнера	Соблюдать требования техники безопасности.	Комплекс 3
51-53	Волейбол (3ч)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, в зоне и через зону, тройках, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
54	Волейбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Комбинации из разученных элементов. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники нижней прямой подачи	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья	Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Учитывать установленные правила.	Комплекс 3
55-56	Волейбол (2ч)	Совершенствование	Комбинации из разученных элементов передвижений (пере-	Уметь: играть в волейбол по уп-	Текущий	Проявлять дисциплинирован-	Представлять физическую культуру как	Взаимодействовать со сверстни-	Учитывать установленные	Комплекс 3

			движения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	рощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		ность и трудолюбие.	средство укрепления здоровья	ками в достижении общих целей.	правила.	
57	<b>Баскетбол (1ч).</b>	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
58-60	Баскетбол (3ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
61	Баскетбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
62-63	Баскетбол (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3

64	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Комплекс 3
65-66	Баскетбол (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространстве по содержанию и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
67-68	Баскетбол (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространстве по содержанию и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
69	Баскетбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Ориентация в пространстве по содержанию и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
70-71	Баскетбол (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Ориентация в пространстве по содержанию и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении игровых действий.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3
72	Баскетбол (1ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Ориентация в пространстве по содержанию и смысле пос-	Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.	Оказывать сильную помощь и моральную поддержку сверстни-	Планировать свои действия в соответствии с постав-	Комплекс 3



			после ведения мяча. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	правильно технические действия.		тупков как собственных, так и окружающих людей.		кам при выполнении игровых действий.	условиями ее реализации.	
73	Баскетбол (1ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
74-76	Баскетбол (3ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
77	Баскетбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
78-80	Баскетбол (3ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего ре-	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3

			Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.			доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.		шения совместной деятельности.		
81	Баскетбол (1ч)	Учетный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками из-за головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
82-83	Баскетбол (2ч)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками из-за головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	Аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Комплекс 3
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>										
84-87	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4ч).</b>	Комбинированный	Равномерный бег (15-18 мин). Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
88-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (4ч)	Совершенствование	Равномерный бег по пересеченной местности (18-19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4

92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (1ч)	Учетный	Бег 2000м. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	<b>Бег (2 км)</b> М: - 10,30 Д: - 14,00	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Ориентироваться на разнообразие способов решения задач.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Комплекс 4
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>										
93-94	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег (2ч).</b>	Комбинированный	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б. определение результатов в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения уроков	Комплекс 4
95-96	Спринтерский бег, эстафетный бег (2ч)	Совершенствование	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м.	Текущий	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения уроков	Комплекс 4
97	Спринтерский бег, эстафетный бег (1ч)	Контрольный	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью дистанцию 60м.	<b>Бег 60 м.</b> М: «5» - 10,0 «4» - 10,6 «3» - 10,8 Д: «5» - 10,4 «4» - 10,8 «3» - 11,2	Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения уроков	Комплекс 4
98-99	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2ч).</b>	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований по прыжкам в высоту и метанию.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	текущий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4

100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (1ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники метания мяча	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4
101 - 102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2ч)	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Оценка техники прыжка.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Комплекс 4