

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 6-х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **раздел** | |  |  | **Лёгкая** | | **Спортивн** | **Подвиж** | **Лыжная** |  | **Гимнас** |  | **Кол-во** | **Кол-во** |
|  | **триместр** | | |  | **атлетика** | | **ые игры** | **ные** | **подготов** |  | **тика** |  | **часов в** | **зачётов в** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **игры** | **ка** |  |  |  | **триместр** | **триместр** |
|  | **1** |  |  |  | **14** | | **14** | **2** | **-** |  | **-** |  | **30** | **12** |
|  | **триместр** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  | **-** | | **-** | **6** | **15** |  | **15** |  | **36** | **12** |
|  | **триместр** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3** |  |  |  | **16** | | **14** | **6** | **-** |  | **-** |  | **36** | **13** |
|  | **триместр** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Количест** | |  |  | **30** | | **28** | **14** | **15** |  | **15** |  | **102** | **37** |
|  | **во часов** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **в год** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | **№ п/п** | | | |  |  |  | **Содержание** | | |  |  |  | **дата** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1 триместр (1 половина)** | | | | |  |  |
|  | **1** |  | **1** |  |  | **Л/а. Вводный урок. Теория « Беседа о здоровом образе** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | **жизни». Эстафеты.** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  | **2** |  |  | **Л/а. Высокий старт от 15 до 30 м. развитие скоростных качеств.** | | | | | | | |  |
|  | **3** |  | **3** |  |  | **Л/а. Прыжки в длину с места. Футбол. Волейбол.** | | | | | | |  |  |
|  | **4** |  | **4** |  |  | **Л/а. Прыжки в длину с места – зачёт. Бег 30 м. Беседа о** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | **профилактики вредных привычек.** | | | | |  |  |  |  |
|  | **5** |  | **5** |  |  | **Л/а. Бег 30 м – зачёт. Метание малого мяча.** | | | | | | |  |  |
|  | **6** |  | **6** |  |  | **Л/а. Метание малого мяча на дальность – зачёт** | | | | | | |  |  |
|  | **7** |  | **7** |  |  | **Л/а. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств** | | | | | | | |  |
|  | **8** |  | **8** |  |  | **Л/а. Челночный бег – зачёт.** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **9** |  | **9** |  |  | **Л/а. Скоростной бег до 50 м. - овладение техникой** | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **спринтерского бега.** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **10** |  | **10** | |  | **Л/а. Бег 60 м – зачёт. Прыжки в длину с разбега.** | | | | | | |  |  |
|  | **11** |  | **11** | |  | **Л/а. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.** | | | | | | |  |  |
|  | **12** |  | **12** | |  | **Л/а. Прыжки в длину с разбега – зачёт.** | | | | |  |  |  |  |
|  | **13** |  | **13** | |  | **Л/а. Бег 1.5 км – девочки, 2 км. – мальчики – зачёт. Развитие** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | **выносливости.** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **14** |  | **14** | |  | **Л/а. Силовые упражнения – подтягивания – зачёт.** | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Легкоатлетическая эстафета.** | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **15** |  | **15** | |  | **Л/а. Преодоление полосы препятствий. Экологическая тропа** | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Здоровья.** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **1 триместр (2 половина)** | | | | |  |  |
|  | **16** |  | **1** |  |  | **Теория. Беседа о гигиене тела. Подвижные игры.** | | | | | | |  |  |
|  | **17** |  | **1** |  |  | **Б/б. Стойка игрока, остановка двумя шагами и прыжком.** | | | | | | | |  |
|  | **18** |  | **2** |  |  | **Б/б. Ведение мяча правой и левой рукой.** | | | | |  |  |  |  |
|  | **19** |  | **3** |  |  | **Б/б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.** | | | | | | | |  |
|  | **20** |  | **4** |  |  | **Б/б. Ведение мяча с изменением направления движения и** | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **скорости.** |  |
| **21** | **5** | **Б/б. Ведение мяча шагом, бегом. Бросок мяча от плеча после** |  |
|  |  | **ведения – зачёт.** |  |
| **22** | **6** | **Б/б. Броски одной и двумя руками с места и в движении.** |  |
| **23** | **7** | **Б/б. Штрафной бросок - зачёт. Учебная игра.** |  |
| **24** | **8** | **Б/б. Комбинации из освоенных элементов техники** |  |
|  |  | **перемещений и владения** |  |
|  |  | **мячом – зачёт.** |  |
| **25** | **9** | **Б/б. Ведение мяча при сближении с противником.** |  |
| **26** | **10** | **Б/б. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.** |  |
| **27** | **11** | **Б/б. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра** |  |
| **28** | **12** | **Б/б. Учебная игра - зачёт** |  |
| **29** | **2** | **Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.** |  |
| **30** | **3** | **Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.** |  |
|  |  | **2 триместр (1 половина)** | |
| **31** | **1** | **Теория. Беседа о вреде шума. Строевые упражнения.** |  |
| **32** | **2** | **Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний** |  |
|  |  | **гимнастики. Упражнения в равновесии.** |  |
| **33** | **3** | **Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний** |  |
|  |  | **гимнастики. Упражнения в равновесии.** |  |
| **34** | **4** | **Гимнастика. Строевые упражнения. Комплекс утренний** |  |
|  |  | **гимнастики. Упражнения в равновесии.** |  |
| **35** | **5** | **Гимнастика. Упражнения на развитие координационных** |  |
|  |  | **способностей.** |  |
| **36** | **6** | **Гимнастика. Акробатика. О.Ф.П. Беседа о вреде курения.** |  |
| **37** | **7** | **Гимнастика. Акробатика - два кувырка вперёд слитно, кувырок** |  |
|  |  | **назад – зачёт. О.Ф.П. Беседа о правильной осанке.** |  |
| **38** | **8** | **Гимнастика. Акробатика – «мост» из положения, стоя, лёжа –** |  |
|  |  | **зачёт. О.Ф.П.** |  |
| **39** | **9** | **Гимнастика. Опорный прыжок через «козла» способом ноги** |  |
|  |  | **врозь.** |  |
| **40** | **10** | **Гимнастика. Опорные прыжки через «козла» способом согнув** |  |
|  |  | **ноги.** |  |
| **41** | **11** | **Гимнастика. Опорные прыжки – зачёт.** |  |
| **42** | **12** | **Гимнастика. Акробатика - комбинация из изученных** |  |
|  |  | **элементов. Упражнения на пресс – зачёт.** |  |
| **43** | **13** | **Гимнастика. Акробатика - комбинация из изученных** |  |
|  |  | **элементов. Упражнения на пресс – зачёт.** |  |
| **44** | **14** | **Гимнастика. Акробатика – зачёт. Танцевальные упражнения.** |  |
| **45** | **15** | **Гимнастика. Танцевальные упражнения. Прыжки через** |  |
|  |  | **короткую скакалку - зачёт** |  |
| **46** | **1** | **Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.** |  |
| **47** | **2** | **Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.** |  |
| **48** | **3** | **Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений.** |  |
|  |  | **2триместр (2 половина)** | |
| **49** | **1** | **Лыжи. Беседа о значении занятий физкультурой на свежем** |  |
|  |  | **воздухе в зимнее время года. Падения.** |  |
| **50** | **2** | **Лыжи. Падения. Прохождение дистанции 1 км, скользящим** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **шагом.** |  |
| **51** | **3** | **Лыжи. Падения. Прохождение дистанции 1 км, скользящим** |  |
|  |  | **шагом – зачёт.** |  |
| **52** | **4** | **Лыжи. Прохождение дистанции 1.5 км попеременным** |  |
|  |  | **двухшажным ходом.** |  |
| **53** | **5** | **Лыжи. Прохождение дистанции 1.5 км одновременным** |  |
|  |  | **бесшажным ходом.** |  |
| **54** | **6** | **Лыжи. Спуски с горы в средней стойке. Подъём «лесенкой».** |  |
| **55** | **7** | **Лыжи. Спуски с горы в низкой стойке. Подъём « ёлочкой».** |  |
| **56** | **8** | **Лыжи. Одновременный двухшажный ход. Спуски с горы в** |  |
|  |  | **средней стойке,** |  |
|  |  | **подъём «ёлочкой» - зачёт.** |  |
| **57** | **9** | **Лыжи. Прохождение дистанции 2 км с чередованием ходов.** |  |
| **58** | **10** | **Лыжи. Прохождение дистанции 2.5 км с чередованием ходов.** |  |
| **59** | **11** | **Лыжи. Торможение и повороты упором.** |  |
| **60** | **12** | **Лыжи. Прохождение дистанции 2 км – зачёт.** |  |
| **61** | **13** | **Лыжи. Спуски и подъёмы. Торможение «упором» - зачёт.** |  |
| **62** | **14** | **Лыжи. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - зачёт.** |  |
| **63** | **15** | **Лыжи. Прохождение дистанции 2.5 км с преодолением** |  |
|  |  | **спусков и подъёмов.** |  |
| **64** | **16** | **Лыжи. Прохождение дистанции 3 км – развитие** |  |
|  |  | **выносливости.** |  |
| **65** | **17** | **Лыжи. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.** |  |
| **66** | **18** | **Лыжи. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.** |  |
|  |  | **3 триместр (1 половина)** | |
| **67** | **1** | **Теория. Профилактика вредных привычек. Пионербол.** |  |
| **68** | **2** | **В/б. Стойка игрока, передвижения. Пионербол.** |  |
| **69** | **3** | **В/б. Упражнения на овладение техникой передвижений,** |  |
|  |  | **остановок, поворотов и стоек** |  |
| **70** | **4** | **В/б. Упражнения на освоение техники приёма и передач мяча.** |  |
| **71** | **5** | **В/б. Передача мяча над собой и через сетку – зачёт.** |  |
| **72** | **6** | **В/б. Верхняя передача мяча в парах, тройках на месте.** |  |
| **73** | **7** | **В/б. Верхняя передача мяча в парах после перемещения** |  |
|  |  | **вперёд.** |  |
| **74** | **8** | **В/б. Передача мяча сверху, приём мяча снизу** |  |
| **75** | **9** | **В/б. Приём и передача мяча сверху – зачёт. Пионербол.** |  |
| **76** | **10** | **В/б. Приём и передача мяча снизу – зачёт. Пионербол.** |  |
| **77** | **11** | **В/б. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.** |  |
| **78** | **12** | **В/б. Нижняя прямая подача мяча - зачёт. Пионербол.** |  |
| **79** | **13** | **В/б. Учебная двусторонняя игра** |  |
| **80** | **14** | **В/б. Учебная двусторонняя игра – зачёт.** |  |
| **81** | **1** | **Игра – соревнование « Спорт в школе и здоровье детей».** |  |
| **82** | **2** | **Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.** |  |
| **83** | **3** | **Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.** |  |
| **84** | **4** | **Подвижные игры с элементами волейбола.** |  |
|  |  | **3 триместр (2 половина)** | |
| **85** | **1** | **Теория. Беседа о значении занятий на свежем воздухе в** |  |
|  |  | **летом. Подвижные игры.** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **86** | **2** | **Теория. « Представления о темпе, скорости и объёме** |  |
|  |  | **легкоатлетических упражнений». Подвижные игры.** |  |
| **87** | **1** | **Л/а. Подбор разбега и места отталкивания в прыжках в** |  |
|  |  | **высоту.** |  |
| **88** | **2** | **Л/а. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с прямого** |  |
|  |  | **разбега на средней высоте.** |  |
| **89** | **3** | **Л/а. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** |  |
| **90** | **4** | **Л/а. Прыжки в высоту с разбега - зачёт** |  |
| **91** | **5** | **Л/а. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением от 15 до 20 м** |  |
| **92** | **6** | **Л/а. Прыжки в длину с места - зачёт. Бег 30 м.** |  |
| **93** | **7** | **Л/а. Бег 30 м – зачёт. Челночный бег.** |  |
| **94** | **8** | **Л/а. Челночный бег – зачёт. Метание малого мяча на** |  |
|  |  | **дальность.** |  |
| **95** | **9** | **Л/а. Метание малого мяча на дальность – зачёт.** |  |
| **96** | **10** | **Л/а. Бег 60 м .Развитие техники спринтерского бега** |  |
| **97** | **11** | **Л/а. Бег 60 м - зачёт.** |  |
| **98** | **12** | **Л/а. Бег 800 м – овладение техникой длительного бега.** |  |
| **99** | **13** | **Л/а. Бег 1000 м. – зачёт. Развитие выносливости.** |  |
| **100** | **14** | **Л/а. Бег 1.5 км – зачёт. Развитие выносливости.** |  |
| **101** | **3** | **Подвижные игры и эстафеты по выбору детей.** |  |
| **102** | **4** | **Подвижные игры и эстафеты по выбору детей.** |  |

Годовой план-график

распределения учебного материала по физической культуре для учащихся 6 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Распределение учебного | часы |  |  |  | триместры | |  |  |  |
| материала |  | I |  |  | II | |  | III | |
|  |  |  |  | Номера уроков | | |  |  |  |
|  |  | 1-15 | 16-30 | 31-48 |  | 49-66 | 67-84 |  | 85-102 |
| **I. Базовая часть.** | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Основы знаний |  |  |  | В процессе урока | | |  |  |  |
| 2. Лёгкая атлетика | 26 | 12 |  |  |  |  |  |  | 14 |
| 3.Кроссовая подготовка | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 4.Гимнастика с | 15 |  |  | 15 |  |  |  |  |  |
| элементами акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Лыжная подготовка | 15 |  |  |  |  | 15 |  |  |  |
| 6. Элементы волейбола | 14 |  |  |  |  |  | 14 |  |  |
| 7. Элементы баскетбола | 14 |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| **II. Вариативная часть** | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| материале: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - лёгкой атлетике | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| - спортивных игр | 4 |  | 2 |  |  |  | 3 |  |  |
| - лыжной подготовке | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| - гимнастики | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| **Сетка часов** | 102 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название |  |  | Тема урока | |  | Пример | | | Характеристика |  |  | Планируемые результаты | | |  |  |
| п/ | раздела или | Количествочасовнаизучениетемы |  |  |  |  | ная дата | | | деятельности |  |  |  |  |  |  |  |
| п | тема | №урока |  |  | Количествочасовнаизучение | проведе | | | учащегося | ЛичностныеУУД | ПознавательныеУУД |  | КоммуникативныеУУД | | РегулятивныеУУД |  |
|  |  |  |  | триместр |  | Примернаядата |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ния | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | название |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные | 9 | 1 |  | Здоровый образ | 1 | 1 |  |  | Знать и |  |  |  |  |  | Осуществлятьанализтеоретическихсведений,выражатьтворческоеотношение(сочинения,докладыит.д.) |  |
|  | знания по | часо |  |  | жизни |  |  |  |  | описывать | Проявлятьинтересктеоретическимсведениямпофизическойкультуре | Воспроизводитьпопамятиинформацию,проверятьи | находитьдополнительнуюинформацию | Участвоватьвобсужденииполученнойинформации |  |  |
|  | физической | в в | 16 |  | Гигиена тела. | 1 | 1 |  |  | уроках |  |  |
|  |  |  |  | правила личной |  |  |  |  |  |  |  |
|  | культуре | про |  |  | Первая помощь |  |  |  |  | гигиены. Знать |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | цесс |  |  | при травмах |  |  |  |  | приёмы первой |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | е | 31 |  | Беседа о вреде | 1 | 2 |  |  | помощи при |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | урок |  |  | шума |  |  |  |  | травмах, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ов |  |  |  |  |  |  |  | обморожениях, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | порезах и |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 36 |  | Беседа о вреде | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ушибах. Знать |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | курения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 37 |  | Беседа о | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасности на |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | правильной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | осанке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 49 | Значение | 1 | 3 |  | физической |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятий на |  |  |  | культуры. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | свежем воздухе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | зимой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 67 | Профилактика | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | вредных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | привычек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 85 | Беседа о | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | значении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятий на улице |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | летом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 89 | Представление о | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | темпе, скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | и объёме |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | легкоатлетическ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | их упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Лёгкая | 14 | 1,2,4,5,9, | Спринтерский | **6** | 1 |  | Описывать | - мотивационная основа на занятияхлёгкойатлетикой-учебно-познавательныйинтереск |  | - уметь слушать и вступать в диалог сучителемиобучающими-участвоватьвколлективномобсуждениилёгкоатлетических |  |  |
|  | атлетика |  | 10 | бег | 2 |  |  | технику | -осуществлять анализ выполнениялёгкоатлетическихдействий-активновключатьсявпроцессвыполнениязаданийполёгкойатлетикеВыражатьтворческоеотношениек | - умение принимать и сохранятьучебнуюзадачу,направленнуюнаформированиеиразвитиедвигательныхкачеств,планироватьсвоидействияпривыполнении |  |
|  |  |  |  | - высокий старт | 1 |  |  | выполнения |  |
|  |  |  |  | - бег с | 3 |  |  | беговых, |  |
|  |  |  |  | ускорением |  |  |  | прыжковых |  |
|  |  |  |  | - низкий старт |  |  |  | упражнений, |  |
|  |  |  |  | бег 30 м., 60 м. |  |  |  | метания. |  |
|  |  |  | 3-4, | Прыжки в длину | **4** |  |  | Демонстрироват |  |
|  |  |  | 11-12 | - с места | 2 |  |  | ь вариативное |  |
|  |  |  |  | - с разбега | 2 |  |  | выполнение |  |
|  |  |  | 6-7 | Метание малого | **2** |  |  | легкоатлетическ |  |
|  |  |  |  | мяча |  |  |  | их упражнений |  |
|  |  |  |  | - на дальность | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  | - в цель | 1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 13-14 | Бег на средние и | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  | длинные |  |  |  |  |
|  |  |  |  | дистанции |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 7-8 | Челночный бег | 2 |  |  |  |
| 3 | Спортивные | 14 | 17 | Стойка игрока, | 1 | 1 |  | Описывать и |
|  | игры. |  |  | передвижения, |  |  |  | демонстрироват |
|  | Баскетбол |  |  | остановки, |  |  |  | ь технику |
|  |  |  |  | повороты |  |  |  | выполнения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | передач, |
|  |  |  |  |  |  |  |  | бросков, |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ведений. Играть |
|  |  |  | 19 | Ловля и | 2 |  |  | в баскетбол по |
|  |  |  |  | передача мяча |  |  |  | упрощённым |
|  |  |  |  |  |  |  |  | правилам |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 18,20,21 | Ведение мяча | 3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 22-25 | Броски одной и | 4 |  |  |  |
|  |  |  |  | двумя руками |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 26 | Выбивание и | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  | вырывание мяча |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой | ситуации поступать в соответствии с правилами | Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения | преобразовать объект: импровизировать, изменять, творчески | переделывать | Анализировать, исправлять ошибки, дополнять, изменять. Уметь | слушать и вступать в диалог с учителем и учениками. | Анализировать эмоциональное состояния, полученные от | успешной (не успешной) деятельности, оценивать их влияние на | настроение человека |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 27-29 | Учебная игра по | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | упрощённым |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастика с | 15 | 31,44,45 | Висы. Строевые | 3 | 2 |  | Описывать |  |  |  |  |  |  | . |  |  |  |  |  |  |  |
|  | элементами |  |  | упражнения. |  |  |  | технику | Мотивационнаяоснованазанятияхгимнастикой. | Учебно-познавательныйинтерескзанятиям | гимнастикойиосновамакробатики | Осуществлятьанализвыполнениядействий.Активно | включатьсявпроцессвыполнениязаданийпо | гимнастикисэлементамиакробатики.Выражать | творческоеотношениеквыполнениюкомплексовОРУ | Уметьслушатьивступатьвдиалог.Участвоватьв | коллективномобсужденииакробатических | комбинаций | Уметьприниматьисохранятьучебнуюзадачу,направленнуюнаформированиеиразвитие | двигательныхкачеств(гибкость).Планироватьсвои | действияпривыполнениикомплексовупражнений.Адекватновосприниматьоценкуучителя.Оцениватьвыполнениядвигательныхдействий. |  |
|  | акробатики |  |  | Дыхательная |  |  |  | выполнения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастических |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Уметь выполнять |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 35-38, | Акробатические | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | комбинации из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 42-43 | упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | разучиваемых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | акробатических |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 39-41 | Опорный | 3 |  |  | Выполнять |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | прыжок |  |  |  | опорные прыжки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | и строевые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 32-34 | Упражнения в | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | равновесии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Лыжная | 15 | 50-51 | Техника падений | 2 | 2 |  | Демонстрировать | Мотивацио | ннаяоснова | назанятиях | Осуществля | тьанализ | выполненн | ыхдействий.Активно | Уметь | слушатьи | вступатьвдиалог.Способност | Умениеприниматьи | сохранять | учебнуюзадачу,направленну |  |
|  |  |  | 59 | Повороты | 2 |  |  | спуски и |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  | правильное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 52-53 | Ступающий и | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | передвижение на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скользящий шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | лыжах. Выполнять |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | переступанием и |  |  |  | подъёмы, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | махом |  |  |  | повороты, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 56-58 | Попеременные | 3 |  |  | торможения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Описывать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | хода |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 54-55 | Спуски и | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 61-62 | подъёмы. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Торможения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 63-64 | Чередование | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ходов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Спортивные | 14 | 68-69 | Стойки игрока, | 2 | 3 |  | Описывать | Мотивироватьсвоидействия,выражать | готовностьвлюбойситуациипоступатьв | соответствиисправилами | Выполнятьучебныезадачи,неимеющие | однозначногорешенияпреобразовывать | объект:импровизировать,изменятьи | творческипеределывать. | Анализироватьиисправлятьошибки,дополнятьиизменять.Уметьслушатьи | вступатьвдиалогсучителемиучащимися |  | Анализироватьэмоциональноесостояние,полученныеотуспешной(неуспешной)деятельности,оцениватьихвлияниена | настроениечеловека |  |
|  | игры |  |  | передвижения |  |  |  | технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  | 72-73 | Верхняя | 2 |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 77-78 | Нижняя | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | (подачи, приёмы, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | передачи). Уметь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 75-76 | Приём мяча | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | демонстрировать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | сверху, снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | элементы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 70,74 | Нижняя прямая | 2 |  |  | волейбола. Играть |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | подача |  |  |  | в волейбол по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 79-80 | Верхняя прямая | 2 |  |  | упрощённым |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | подача мяча |  |  |  | правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 81-82 | Комбинация из | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | освоенных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Лёгкая | 16 | 87-90 | Прыжки в высоту | 3 |  |  | Описывать | Мотивационная | основана | занятияхлёгкой | Осуществлять | анализ | выполненных | действий.активновключатьсяв | Уметьслушатьивступатьв | диалогсучителеми | учениками. | Умениеприниматьисохранять | учебнуюзадачу.Планироватьсвоидействия. |  |
|  | атлетика |  |  | с разбега |  |  |  | технику |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 91-92 | Прыжки в длину | 2 |  |  | выполнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | легкоатлетически |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | х упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 93-96 | Спринтерский и | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Уметь бегать с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 97-98 | Прыжки в длину | 2 |  |  | максимальной |  |
|  |  |  |  | с разбега. |  |  |  | скоростью. |  |
|  |  |  |  | Метание мяча |  |  |  | Прыгать в высоту |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и в длину с места |  |
|  |  |  | 99-102 | Бег на средние и | 4 |  |  |  |
|  |  |  |  |  | и разбега. Метать |  |
|  |  |  |  | длинные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | мяч на дальность |  |
|  |  |  |  | дистанции |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | и в цель. Знать |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | правила |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | соревнований по |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | лёгкой атлетике |  |
| 8 | Подвижные | 14 | 29-30 | Подвижные игры | 2 | 1 |  |  |  |
|  | игры |  |  | на развитие |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливости, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | быстроты, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ловкости |  |  |  | Знать правила |  |
|  |  |  | 46-48 | Подвижные игры | 4 | 2 |  | подвижных игр. |  |
|  |  |  |  | с элементами |  |  |  | Уметь |  |
|  |  |  |  | гимнастики |  |  |  | применять |  |
|  |  |  | 65-66 | Подвижные игры | 2 | 2 |  | правила игры на |  |
|  |  |  |  | и эстафеты на |  |  |  | практике в |  |
|  |  |  |  | лыжах |  |  |  | игровых |  |
|  |  |  | 83-84 | Подвижные игры | 2 | 3 |  | ситуациях |  |
|  |  |  |  | с элементами |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | спортивных игр |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | (баскетбол, |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | волейбол) |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 85-86, | Подвижные игры | 4 | 3 |  |  |  |
|  |  |  | 100-102 | на развитие |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скоростно- |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | силовых качеств |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | с элементами |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | лёгкой атлетики |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой | ситуации поступать в соответствии с правилами | Выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного | решения преобразовывать объект: импровизировать,изменятьитворческипеределывать | Анализировать и исправлять ошибки, дополнять, изменять.уметьслушатьивступатьвдиалогсучителемиучениками | Анализировать эмоциональное состояние, полученное от | успешной (не успешной) деятельности. Оценивать их | влияние на настроение человека. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |