

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УВР
Мамин Самсонова Л.А.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ровненская
средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
6 класс

Разработал
Учитель физической культуры
Беляев Валерий Леонидович

с. Ровное 2018 г.

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс

не де ля	д а т а	№ ур ок а	Раздел (кол-во часов) Тема урока	Универсальные учебные действия					контроль	примечание
				предметные	личностные	Метапредметные умения				
						коммуникативные	познавательные	регулятивные		
1 четверть Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1 ч)										
		1	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А.Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования	знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности , раскрывать понятие «режим дня», составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя	использовать общие приемы решения поставленных задач	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность..Легкая атлетика (11ч)										
		2	Высокий старт. бег с ускорением (40–50 м); Равномерный бег.	Умеет бегать с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
		3	Высокий старт. бег с ускорением (40–50 м); Учёт подтягивания.	Умеет бегать с максимальной скоростью	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	планировать свои действия в соответствии с поставле	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Подтягивание м: 7-5-4 д: 17-14-9.	

				у		нной задачей			
	4	Высокий старт. Бег скоростной до 50 м. Равномерн ый бег.	Уметь бегать с максимально й скоростью	ориентир оваться на понимани е причин успеха в учебной деятельно сти	договарив аться и приходит ь к общему решению	выделят ь и формули ровать познават ельные задачи	В процесс е освоени я и устранят ь характер ные ошибки	Текущий	
	5	Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Равномерн ый бег.	Уметь пробежать с максимально й скоростью с высокого старта 30 м	ориентир оваться на понимани е причин успеха в учебной деятельно сти, самоанал из и контроль рез-тата	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе совместно го освоения легкоатле тических упражнен ий	оценива ть правиль ность выполне ния учебных задач	выявлят ь и устранят ь характер ные ошибки в процесс е освоени я	Бег 30м м: 4.9- 5.8-6.0 д: 5.0- 6.2-6.3	
	6	Бег на результат 60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерн ый бег.	Уметь пробежать с максимально й скоростью 60 м с высокого старта	проявлять выдержку , самообла дание	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе совместно го освоения легкоатле тических упр-ий	самосто ятельно выделят ь и формули ровать учебные задачи	соблюда ть правила безопасн ости, планиро вать свои действи я	Бег 60м м:9.8- 10.4-11.1 д: 10.3- 10.6-11.2	
	7	Прыжок в длину с разбега на результат.. Равномерн ый бег.	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать челночным бегом	ориентир оваться на понимани е причин успеха в учебной деятельно сти,	формулир овать собственн ое мнение и позицию	выделят ь учебные задачи, использ овать приемы решения поставле	оценива ть правиль ность выполне ния действи й	Прыжок в длину с разбега м: 3.60- 3.30-2.70 д: 3.30- 2.80-2.30	

				самоанализ и контрольрез-тата		нных задач			
	8	Челночный бег 3по10 на результат. Бросок набивного мяча. Равномерный бег.	Уметь прыгать в длину с разбега	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль	Взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Челночный бег 3по10 м: 8.3-9.0-9.3 д:8.8-9.6-10.0	
	9	Бросок набивного мяча на результат. Прыжок в длину с места	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч на дальность	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений	самостоятельно планировать пути достижения целей	оценивать правильность выполнения действий	Бросок набивного мяча: 4.55-4.15-3.85 д: 4.25-3.95-3.40	
	10	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с места на результат.	Уметь метать мяч с разбега	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращаясь за помощью	владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий	оценивать правильность выполнения двигательных действий	Прыжок в длину с места м: 2.00-1.70-1.45 д: 1.90-1.65-1.35	

	11	Метание мяча 150г на результат. Равномерный бег 15 мин	Уметь бросать набивной мяч	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	ставить вопросы, обращая за помощью	ставить и формулировать учебные задачи	оценивать правильность выполнения измерений	Метание мяча 150г м: 36-29-21. д: 23-18-15	
	12	Бег 1500 м. на результат.	Уметь бегать на дистанцию 1500	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самооанализ и контроль результата	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решения	оценивать правильность выполнения действий	Бег 1500 м м: 7.30-7.50-8.10 д: 8.00-8.20-8.40	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч.)									
	13	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выделять учебные задачи	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия		
	14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь, выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать	ориентироваться в разнообразии способов	выбирать действия в соответствии с	Текущий	

			Остановка двумя шагами.			со сверстник ами	в решения задач	поставле нными задачам и		
	15	Ведение мяча с изменением направлени я и высоты отскока. Остановка двумя шагами.	Уметь выполнять правильно технические действия	принимат ь оперативн о решение	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ставить новые задачи, анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нными задачам и	Оценка остановк и двумя шагами		
	16	Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя от груди в парах на месте и в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ориенти роваться в разнооб разии способо в решения задач	планиро вать свои действи я	Текущий		
	17	Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя от груди в парах на месте и в движении.	Уметь выполнять правильно технические действия	осущест влять самоконт роль	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нной задачей	анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	Оценка броска мяча		

	18	Броски мяча в кольцо после ведения. Передача мяча в движении парами	Уметь выполнять правильно технические действия	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	19	Броски мяча в кольцо после ведения. Передача мяча в движении парами	Уметь выполнять броски и передачи мяча	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	использовать общие приемы решения задач	выбирать действие в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники: броска мяча в кольцо после ведения.	
	20	двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять броски и передачи мяча	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	уметь работать в команде		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6ч)									
	21	Правила Т.Б. при игре в волейбол. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и	использовать приемы решения поставленных задач	контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности	Текущий	

					действий					
	22	Стойки игрока. способы передвижения. Основные двигательные способности	овладеть стойками игрока. описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые учебные задачи	контролировать свои действия	Текущий		
	23	Передвижения игрока. Передача мяча сверху и приём снизу	описывать и выполнять основные способы передвижения	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	контролировать свои действия	Текущий		
	24	Передвижения игрока. Передача мяча сверху и приём снизу	выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях. осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий		
	25	Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая	осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои	ориентироваться в разнообразии способов	выбирать действия в соответствии с	Текущий		

			подача. Учебная игра.	технику передачи мяча сверху двумя		затруднен ия	в решения задач	поставле нными задачам и		
	26	Передача мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях.о сваивать технику передачи мяча сверху двумя руками	проявлять навыки сотрудни чества в разных ситуациях	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе выполнен ия освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи, анализи ровать двигател ьные действи я, устранят ь ошибки	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нной задачей и условия ми её реализац ии	Оценка техники передач и мяча сверху		
Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. (1ч)										
	27	Самонаблю дение и самоконтро ль	характеризов ать самонаблуде ние как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовлен ности, пользоваться таблицами показателей ЧСС, вести дневник самонаб-ния	измерять и оформлят ь личные результа т ы измерени й (рост, вес, окружнос ть грудной клетки) в дневнике самонабл юдения	ставить вопросы, обращают ся за помощью	ставить и формули ровать учебные задачи	оценива ть правиль ность выполне ния измерен ий			
2четверть. Знания о физической культуре. Страницы истории. Познай себя 1ч										
	28	История зарождения олимпийск ого движения в России	- знать истори ю возникновен ия и формировани я физической культуры, возрождение олимпийских игр	ориентир уются на понимани е мира в единстве и разнообра зии с природо, физическ ой культурой	проявлять активност ь, обсуждат ь, излагать свою точку зрения	осознан но и произво льно строить сообщен ия в устной и письмен ной форме	выполня ть учебные действи я в материа лизован ной, медийно й, громко речевой форме			

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (18ч.)									
	29	Инструкции по ТБ на уроках гимнастики . История гимнастики Организующие команды	Знать инструкцию по ТБ	изучать историю гимнастики	уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	ставить новые задачи	контролировать свои действия		
	30	Два кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	осуществлять самостраховку	Текущий	
	31	Два кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	осуществлять самостраховку	Оценка стойки на лопатках	
	32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатические элементы	проявлять интерес к новому учебному материалу	формировать собственное мнение и позицию	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности	Текущий	
	33	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатические элементы	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	организовывать учебное сотрудничество	Оценка техники кувырка вперед слитно	

	34	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя(с помощью)	Уметь выполнять акробатические элементы	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники. «Мост» из положения стоя (с помощью)	
	35	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические элементы	максимально проявлять свои физические способности	формулировать, отстаивать свое мнение	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Текущий	
	36	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обсуждать содержание и результаты	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий	
	37	Комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату в два приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	грамотно излагать собственную точку зрения	овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	38	Выполнение акробатической комбинации на оценку. Лазанье по канату в три приема.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	владеть умениями и выполнением прикладных упражнений	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	

	39	Лазанье по канату в три приема на расстоянии. Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь лазать по канату	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значениях и лечебной и корригирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность	Лазанье по канату в три приема. (Индивидуальный контроль)	
	40	Махом одной толчком другой подъем переворотом Упражнения на гимнастическом бревне	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значениях и дыхательной гимнастики и упражнений для глаз	организовывать учебное сотрудничество	Текущий	
	41	Махом одной толчком другой подъем переворотом Подтягивание в висе	Уметь выполнять упражнения в висе	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значениях и гибкости и координации движений	организовывать учебное сотрудничество	Учет подтягивания м: 7-5-4. д: 20-15-4.	
	42	Выполнение на технику подъем переворотом в упор	Уметь выполнять упражнения в висе	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль	Оценка техники выполнения подъема переворотом в упор	

								ь своей деятельн ости		
	43	Опорный прыжок прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см)	описывать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материал у	формировать собственн ое мнение и позицию	ставить новые задачи	планиро вать свои действи я в соответс твии с поставле нными задачам и, соблюда ть технику бе-ти	Текущий		
	44	Опорный прыжок. Наклон вперед из положения сидя на полу(гибко сть)	описывать и демонстриро вать технику опорного прыжка	проявлять интерес к новому учебному материал у	обращать ся за помощью, формулир овать свои затруднен ия	ставить новые задачи	организо вывать учебное сотрудна ичество	Гибкост ь.м: +10- +7-+2 д: +16- +10-+5		
	45	Опорный прыжок. Подъём туловища за 30 сек(пресс)	описывать и демонстриро вать технику опорного прыжка	максимал ьно проявлять свои физическ ие способнос ти	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе упражнен ий	ставить новые задачи	соблюда ть технику безопасн ости, осущест влять контрол ь своей деятельн ости	Пресс м: 21-18- 15 д: 19-16- 13		

	46	Выполнение опорного прыжка ноги врозь на оценку	выполнять опорный прыжок на результат	максимально проявлять свои физические способности	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Оценка техники выполнения опорного прыжка	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (1ч)									
	47	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ставить новые задачи	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)									
	48	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Оздоровительные формы занятий в режиме дня	выполнять дыхательные упражнения. раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня, демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении и дыхательной гимнастики	организовывать учебное сотрудничество		

3 четверть. Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия) (1ч)

	49	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	измерять индивидуальные показатели	уметь организовать свою деятельность	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (25ч.)									
	50	Инструктаж по ТБ на уроках л/п. Выбор лыжного инвентаря	знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь	проявлять интерес к новому учебному материалу	слушать учителя, обсуждать услышанное	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		
	51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	проявлять интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности	Текущий	
	52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ставить новые задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка попеременного двухшажного хода	
	53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Уметь выполнять лыжные хода	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Оценка одновременного бесшажного хода	

	54	Прохождение дистанции 2км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Текущий	
	55	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ставить новые задачи	соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности	Текущий	
	56	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять самостоятельность, активность	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	планировать и регулировать свою деятельность	Текущий	
	57	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять активность, выдержку, самообладание	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	проявлять уважение к товарищам по команде	Оценка техники одновременного двухшажного хода	

	58	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием в движении	Уметь выполнять лыжные хода, повороты на лыжах	проявлять интерес к новому учебному материалу	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	определять режим индивидуальной нагрузки	Оценка техники поворота переступанием в движении	
	59	Прохождение дистанции 3км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	применять соответствующие понятия и термины	ставить новые задачи	регулировать физическую нагрузку	Текущий	
	60	Подвижные игры на лыжах	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	использовать общие приёмы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Текущий	
	61	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъёмы и спуски	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	формулировать познавательные выделения задачи	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	

	62	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приемы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
	63	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъемы и спуски	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам	использовать общие приемы решения задач	проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействе	Оценка техники подъема «елочкой»	
	64	Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъемы и спуски	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	использовать общие приемы решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники спуска в различных стойках	
	65	Прохождение дистанции до 3,5 км	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Текущий	
	66	Подвижные игры на лыжах «Пройди ворота» «Кто дальше»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	уметь организовывать свою деятельность	обсуждать содержание совместно с товарищами	планировать формы занятий	организовывать места занятий	Текущий	
	67	Торможение и поворот упором. Подъем «полуелочка»	Уметь выполнять торможения и подъемы	проявлять навыки сотрудничества в разных	взаимодействовать со сверстниками в	использовать общие приемы решения	выбирать действия в соответствии с		

		ой»		ситуациях	процессе упражнений	задач	твии с поставле нной задачей		
	68	Торможени е и поворот упором. Подъем «полуёлочк ой»	Уметь выполнять торможения и подъемы	проявлять навыки сотрудни чества в разных ситуациях	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе упражнений	использ овать об щие приёмы решения задач	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Оценка техники подъема «полуёл очкой»	
	69	Торможени е и поворот упором. Подъем «полуёлочк ой»	Уметь выполнять торможения и подъемы	проявлять силу воли, самообла дание, выдержку	взаимоде йствовать со сверстник ами в процессе упражнений	использ овать об щие приёмы решения задач	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Оценка техники торможе ния и поворота упором.	
	70	Прохожден ие дистанции до 3,5 км.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивн ой деятельно сти	проявлять адекватн ые нормы поведени я	выполня ть контрол ьные упражне ния	вносить необход имые коррект ивы в двигател ьное действие	Текущий	
	71	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудни чества в разных ситуациях	взаимоде йствовать со сверстник ами при проведен ии подвижн ых игр	ставить новые задачи	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Текущий	
	72	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудни чества в разных ситуациях	взаимоде йствовать со сверстник ами при проведен ии подвижн ых игр	ставить новые задачи	выбират ь действи я в соответс твии с поставле нной задачей	Текущий	

	73	Прохождение дистанции 2км на время.	Уметь применять лыжные хода на дистанции	владеть способам и спортивной деятельностью	проявлять адекватные нормы поведения	выполнять контрольные упражнения	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	Прохождение дистанции 2 км м: 14.00-14.30-15.00 д: 14.30-15.00-15.30	
	74	Подвижные игры на лыжах: «Пройди ворота» «Эстафета с передачей палок»	Уметь играть в подвижные игры на лыжах	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр	ставить новые задачи	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол(4ч)									
	75	Передвижение игрока. Передача мяча сверху, прием снизу	осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	ориентироваться в разнообразии способов решения задач	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Текущий	
	76	Подача мяча. Передача мяча сверху, приём снизу .	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Текущий	

	77	Подача мяча. Передача мяча сверху, приём снизу .	осваивать комбинации по технике владения мячом	проявлять интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задач	планировать свои действия	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками	
	78	Игра в в/б по упрощенным правилам. Тактика игры	выполнять и объяснять правила игры. овладеть терминологией	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,	ставить новые задачи, анализировать двигательные действия	соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		

Физическое совершенствование. физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)

	79	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры	планировать и регулировать свою деятельность		
--	----	---	--	---	---	--	--	--	--

4 четверть Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)

	80	Комплексы упражнений для развития координации движений.	выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме	проявлять интерес к новому учебному материалу	уметь вести дискуссии, взаимодействовать со сверстниками	овладеть знаниями о значении координации движений	организовывать учебное сотрудничество		
--	----	---	--	---	--	---	---------------------------------------	--	--

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8ч)

	81	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
	82	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Текущий	
	83	Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в б/б	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	ставить новые задачи	планировать свои действия в соответствии с учебной задачей	Оценка техники остановки и двумя шагами	
	84	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте с мячом.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приемы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	85	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приемы решения задач	уважать соперника	Текущий	

		на месте.							
	86	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Текущий	
	87	Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведение, бросок. Повороты на месте.	Уметь выполнять элементы техники игры в баскетбол	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	управлять своими эмоциями	использовать общие приёмы решения задач	уважать соперника	Оценка техники. поворота на месте с мячом.	
	88	Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	выделять и формулировать познавательные задачи	уметь работать в команде	Текущий	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 14ч. Баскетбол 1ч. Волейбол 1ч.									
	89	Инструктаж по ТБ на уроках Л/А Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать: Инструктаж по ТБ на уроках Л/А	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых	выделять и формулировать познавательные задачи	соблюдать технику безопасности		

					упражнений				
	90	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий	
	91	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Уметь выполнять прыжок в высоту.	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Текущий	
	92	Учет прыжка в высоту способом «перешагивание»	демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками и контроля и оценки своей деятельности	Прыжок в высоту м: 115-110-90см д: 110-100-85см	
	93	Бросок набивного мяча. Прыжок в длину с места.Равномерный бег.	Уметь бросать набивной мяч, прыгать в длину с места.	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выявлять и устранять характерные ошибки	владеть навыками и контроля и оценки своей деятельности	Текущий	
	94	Бросок набивного мяча на результат. Прыжок в длину с места.Равномерный бег.	Уметь бросать набивной мяч, прыгать в длину с места.	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Бросок набивного мяча м: 4.55-4.15-3.85 д: 4.25-3.95-	

				тей	легкоатлетических			3.40	
	95	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3по10.	Уметь прыгать в длину с места	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	анализировать двигательные действия	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей	Прыжок в длину с места м: 2.00-1.70-1.45 д: 1.90-1.65-1.35.	
	96	Челночный бег 3по10. на результат . Подтягивание Равномерный бег	Уметь пробегать челночный бег	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Челночный бег 3по10. м: 8.3-8.8-9.3. д: 8.8-9.4-10.0.	
	97	Подтягивание (промежуточный контроль). Высокий старт. бег с ускорением (40–50 м).	выполнять тесты подтягивания	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	выбирать наиболее эффективные способы решения задач	планировать свои действия	Учет подтягивания м:7-5-4 д:17-14-9	
	98	Высокий старт, бег с ускорением (40–50 м); Равномерный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю	формировать собственное мнение и позицию	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Оценка техники высокого старта	

				позицию школьника		задачи			
	99	Бег скоростной до 50м. Бег 30 м на результат. Равномерный бег.	выполнять тесты (бег 30м)	проявлять максимально физическое качество и оценивать собственные результаты	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 30м: 4.9-5.4-6.0 д: 5.0-5.5-6.3	
	100	Бег на результат 60 м. (промежуточный контроль.) Метание малого мяча на дальность	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта на результат	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Бег 60м: 9.8-10.4-11.1 д: 10.3-10.6-11.2	
	101	Метание мяча 150г с разбега на результат. Равномерный бег 15 мин.	метать малый мяч на результат, осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости.	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выявлять и устранять характерные ошибки	планировать свои действия	Метание мяча 150г: 36-29-21 д: 23-18-15	
	102	Бег 1500 м. (промежуточный контроль).	Уметь бегать дистанцию 1500 м на результат	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце-	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	ориентироваться в разнообразии способов решения	выбирать индивидуальный режим нагрузки	Бег 1500 м: 7.30-7.50-8.10 д: 8.00-8.20-	

					нивать собствен- ные результат ы	освоения легкоатле- тических упражнений	поставле- нной задачи,		8.40	
		10 3	Двусторон- няя игра в баскетбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностн ые качества в процессе игровой деятельно сти	взаимоде- йствовать со сверстник ами в процессе освоения игровых действий	выделят ь и формули- ровать познават ельные задачи	уметь работать в команде		
		10 4	Двусторон- няя игра в волейбол	Уметь выполнять технические действия в игре	проявлять личностн ые качества в процессе игровой деятельно сти	взаимоде- йствовать со сверстник ами в процессе освоения игровых действий	выделят ь и формули- ровать познават ельные задачи	уметь работать в команде		

Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. (1ч).

		10 5	Физическа- я нагрузка. Выбор упражнений и составлени- е индивиду- альных комплексов для УГ, физкультм- инут,ок, физкультпа- уз	характеризо- вать физическую нагрузку как мышечную работу, направленну- ю на повышение активности систем организма.Х- арактеризова- ть цель и назначение физкультми- нут,ок и физкультпау- з. составлять инд. Комплексы УГ.	проявлять готовност ь к саморазви- тию и самообраз- ованию	обращать ся за помощью, формулир- овать свои затруднен- ия	ставить новые учебные задачи в сотрудн- ичестве с учителе- м			
--	--	---------	--	--	--	---	--	--	--	--

