МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся с УО**

**по физической культуре**

**в 5 - 6 классах**

**2018 – 2019 учебный год**

Разработчик:

Никульшина Н.П.,

учитель физической культуры

п. Храброво

2018г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **1.Легкая атлетика – 20 часов** | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ.  Ходьба и бег. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 2. | Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 3. | Бег с ускорением 30 м. Игра «День и ночь». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 4. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 5. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 6. | Входной контроль. Сдача нормативов | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 7. | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Волк во рву» | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 8. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 10. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.  Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. |
| 11. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба). |
| 12. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 13. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 14. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 15 | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 16. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Перемена мест» | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 17. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 18. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 19. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 20. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 | Проявить умение в длительном беге на дистанции 1000м. |
| **2. Гимнастика с основами акробатики – 19 часов** | | | |
| 21 | Акробатические упражнения.  Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 22. | Акробатические упражнения.  Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 23. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать упражнения на развитие координации, на повышенной опоре. |
| 24. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлятьхарактерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 25. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 26 | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 27. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 28. | Снарядная гимнастика.  Висы, упоры. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 29. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 30. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 31. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 32. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 33. | Висы, упоры. | 1 | Проявлять качество силы, координации движений.  Совершенствовать умения в подтягивании в висе. |
| 34. | Прикладная гимнастика.  Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 35. | Прикладная гимнастика.  Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 364. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 37. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 38. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, во время выполнения опорного прыжка. |
| 39. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| **3. Подвижные игры – 17 часов** | | | |
| 40. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 41 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 42. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 43. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 44. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 45. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 46. | Административный контроль. Сдача нормативов | 1 | Моделироват*ь* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 47. | Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 48. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 49. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности.1 |
| 50. | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Мышеловка». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 51. | Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 52. | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 53. | Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 54. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 55. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 56. | Подвижные игры «Лиса и куры», «Снайперы» | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| **4. Подвижные игры на основе баскетбола – 17 часов** | | | |
| 57. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 58. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 59. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 60. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 61. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 62. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 63. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 64. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 65. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 66. | Ведение мяча, игра «Обойди мяч». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 67. | Ведение мяча, игра «Снайперы». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 68. | Броски мяча в кольцо, игра «Снайперы». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 69. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 70. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 71. | Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 72. | Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 73. | Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| **5.Футбол – 12 часов** | | | |
| 74. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки. | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 75. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 76. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь притравмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 77. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь притравмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 78. | Удары по неподвижному мячу на месте  Первая помощь при травмах. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, наружной стороной стопы, носком, пяткой. Остановка мяча. Мини- футбол |
| 79. | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини- футбол. |
| 80 | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини- футбол. |
| 81. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини- футбол. |
| 82. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини- футбол. |
| 83. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 84. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 85. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| **6. Легкая атлетика – 20 часов** | | | |
| 86. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 87. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 88. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 89. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 90. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 91. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 92. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 93. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 94. | Бег прыжками на отрезке 30 – 40м. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. |
| 95. | Пробегание отрезка 30 - 40 м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. |
| 96. | Бег 30 м с ускорением.  Челночный бег. Игра «Пустое место» | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 97. | Бег 30 м с ускорением.  Челночный бег 3х10м. Игра «Пятнашки» | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 98. | Бег с ускорением 60 м. Игра «Салки с ленточками» | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 99. | Промежуточная аттестация.  Сдача нормативов. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 100. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| 101. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 102. | Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 103. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.  Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. |
| 104. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 105. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подведение итогов. |  | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **1.Легкая атлетика – 20 часов** | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ.  Ходьба и бег. | 1 | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. |
| 2. | Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 3. | Бег с ускорением 30 м. Игра «Салки за спину». | 1 | Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр. |
| 4. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 5. | Входной контроль. Сдача нормативов. | 1 | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 6. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,(в длину по заданным ориентирам, с разбега, тройной прыжок с места). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 7. | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Волк во рву» | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 8. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 9. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 10. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.  Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. |
| 11. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба). |
| 12. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 13. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 14. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 15 | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с ленточками» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба). |
| 16. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с ленточками» | 1 | Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 17. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 18. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 19. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салка с мячом» | 1 | Осваивать умение чередования бега с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 20. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салка с мячом» | 1 | Проявить умение в длительном беге на дистанции 1000м. |
| **2. Гимнастика с основами акробатики – 19 часов** | | | |
| 21 | Акробатические упражнения.  Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 22. | Акробатические упражнения.  Строевые команды. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. |
| 23. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать упражнения на развитие координации, на повышенной опоре. |
| 24. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 25. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 26 | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 27. | Акробатические упражнения.  Упражнения в равновесии. | 1 | Закреплять умения в выполнении акробатических упражнений в  комбинации. |
| 28. | Снарядная гимнастика.  Висы, упоры. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 29. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 30. | Висы, упоры. | 1 | Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| 31. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 32. | Висы, упоры. | 1 | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в висах и упорах. |
| 33. | Висы, упоры. | 1 | Проявлять качество силы, координации движений.  Совершенствовать умения в подтягивании в висе. |
| 34. | Прикладная гимнастика.  Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 35. | Прикладная гимнастика.  Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности (лазания по канату, гимнастической стенке, перелезания через препятствия). |
| 364. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 37. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| 38. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, во время выполнения опорного прыжка. |
| 39. | Лазание, перелезание.  Опорный прыжок. | 1 | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности, опорного прыжка. |
| **3. Подвижные игры – 17 часов** | | | |
| 40. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 41 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 | Осваивать подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. |
| 42. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 43. | Подвижные игры «Пустое место», «Кто дальше бросит». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. |
| 44. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 45. | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 46. | Административный контроль. Сдача нормативов | 1 | Моделироват*ь* технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |
| 47. | Подвижные игры «Волк во рву», «Космонавты». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности |
| 48. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 49. | Подвижная игра «Прыжки по полоскам», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности.1 |
| 50. | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Мышеловка». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 51. | Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 52. | Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»». | 1 | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 53. | Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 54. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 55. | Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| 56. | Подвижные игры «Лиса и куры», «Снайперы» | 1 | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями, проявлять культуру общения во время учебной и игровой деятельности. |
| **4. Подвижные игры на основе баскетбола – 17 часов** | | | |
| 57. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 58. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Осваивать умение выполнять технические действия (ловля, передача, ведение, броски). |
| 59. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 60. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 61. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 62. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 63. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 64. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 65. | Ведение мяча, игра «Мяч ловцу». | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 66. | Ведение мяча, игра «Пятнашки спиной». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 67. | Ведение мяча, игра «Снайперы». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 68. | Броски мяча в кольцо, игра «Снайперы». | 1 | Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 69. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 70. | Броски мяча в кольцо, игра «10 передач». | 1 | Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 71. | Броски мяча в кольцо, игра «Школьный баскетбол» | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 72. | Броски мяча в кольцо, игра «Школьный баскетбол» | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 73. | Броски мяча в кольцо, игра в мини-баскетбол. | 1 | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| **5.Футбол – 12 часов** | | | |
| 74. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки. | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 75. | Инструктаж по охране труда на занятиях футболом. Передвижения и остановки | 1 | Соблюдать правила безопасности на занятиях футболом. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |
| 76. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь при травмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 77. | Удары по неподвижному мячу. Первая помощь при травмах. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений |
| 78. | Удары по неподвижному мячу на месте  Первая помощь при травмах. | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, наружной стороной стопы, носком, пяткой. Остановка мяча. Мини - футбол |
| 79. | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини - футбол. |
| 80 | Ведение мяча по прямой. | 1 | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Ведение мяча: внешней и внутренней частью подъема по прямой. Мини - футбол. |
| 81. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини - футбол. |
| 82. | Отбор мяча | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Отбор мяча: выпадом, толчком плеча в плечо соперника. Мини - футбол. |
| 83. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 84. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| 85. | Удары по воротам | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Удары по воротам с места (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы). Мини- футбол |
| **6. Легкая атлетика – 20 часов** | | | |
| 86. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 87. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. |  | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 88. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (80м бег, 100м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 5-6 мин. |
| 89. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 90. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (90м бег, 90м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 7 мин. |
| 91. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Белые медведи» | 1 | Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (100м бег, 80м ходьба).  Проявлять силу и выносливость во время длительного бега до 8 мин. |
| 92. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 93. | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Снайперы» | 1 | Проявлять умение в длительном беге на дистанции 1000м |
| 94. | Пробегание отрезка 30 – 40м с высокого старта. | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. |
| 95. | Пробегание отрезка 40 – 50м с высокого старта.  Игра «Пятнашки» | 1 | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. |
| 96. | Бег с ускорением 30 м.  Челночный бег 3х10м. | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 97. | Бег с ускорением 30 м.  Челночный бег 3х10м. Игра «Салки за спину» | 1 | Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. |
| 98. | Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, во время подвижных игр.  Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 99. | Промежуточная аттестация.  Сдача нормативов. | 1 | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 100. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. |
| 101. | Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов. Прыжок с места | 1 | Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 102. | Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 103. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча.  Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. |
| 104. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |
| 105. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подведение итогов. |  | Описывать технику выполнения метания малого мяча на дальность, на точность, в горизонтальную цель, на заданное расстояние. Осваивать технику выполнения метания малого мяча из различных положений. |