Муниципальное общеобразовательное учреждение   
«Рождественская средняя общеобразовательная школа »

Валуйского района Белгородской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ Корчагина Н.Н.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  МОУ «Рождественская СОШ»  Валуйского района  Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_Борисова С.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Утверждаю»**  Директор МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района  Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маричева Е.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 6 класса**

Учитель

Сержанов Павел Юрьевич

1 квалификационная категория

2020 - 2021 г

**Календарно – тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Сроки  прохождения | | Кол-во часов | Тема урока | Содержание урока | Характеристики основных видов деятельности обучающихся | | | Д.З. |
| план. | факт. |
| Личностные  УУД | Метапредметные  УУД | Предметные  УУД |
| **Раздел: Легкая атлетика- 8 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег 30м, 60м. | Вводный урок.  Техника безопасности на уроках.  Инструкция №17. Техника бега на 30 метров, подтягивание на перекладине-тест.  Изучение техники высокого старта. Бег за флажками.  Салки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Знать Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. |
|  |  |  | 2 | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Бег 60м. Игра «Бег за флажками». | Теория (Лёгкая атлетика). 6-мин.бег, наклон вперёд-тест. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на 30метров. Бег за флажками.  Прыжок за прыжком. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Выучить теорию. Учебник стр.77 |
|  |  |  | 3 | **Входной контроль.** Правила соревнований. Спринтерский бег 60м. Игра «Снайперы». | Челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места-тест. Соревнование с элементами лёгкой атлетики.  Снайперы.  Прыгуны и пятнашки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в спринтерском беге, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Выполнить переменный бег до 1км. |
|  |  |  | 4 | Страницы истории. Высокий старт. Бег на 30м, 60м. Эстафета по кругу. | Теория (Страницы истории). Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на 30,60метров. Эстафета на полосе препятствий.  Эстафета по кругу.  Лапта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять лёгкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Выучить теоретиче-ский материал. Учебник стр.8 |
|  |  |  | 5 | Метания малого мяча в цель и на дальность. Учет бега на 30 м. Эстафета на полосе препятствий. | Изучение  техни­ки метания малого мяча в цель и на дальность.  Учет бега на 30 м.  Эстафета на полосе препятствий.  Эстафета по кругу.  Лапта. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике. | Выполнить упражнения на формирование осанки. |
|  |  |  | 6 | Бег на средние дистанции 500м, 1000м. Подвижная игра-лапта. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Круговая эстафета. Подвижная игра-лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Выполнить переменный бег до 1,5км. |
|  |  |  | 7. | Познай себя. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча в цель и на дальность. | Теория (Познай себя). Совершенствование техни­ки метания малого мяча в цель и на дальность.  Изучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги».  Учет бега на 60 метров. Сдача норм комплекса ГТО. Догоняй-убегай.  Перебежка с выручкой.  Лапта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения при выполнении прыжков и метаний. | Выучить теорию. Учебник стр.13 |
|  |  |  | 8. | Правила соревнований. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Лапта. | Теория. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Учет техники прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | взаимодейство-вать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике. | Выучить основы теории, учебник стр.40 |
| **Раздел: Спортивные игры (лапта)- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Лапта. Инструктаж по Т.Б № . Стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игра «Перестрелка». | Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным и народным играм. Инструкция № 20.  Выполнить комплекс ОРУ на месте.  Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Знать Т.Б на уроках спортивных игр. |
|  |  |  | 2 | Самоконтроль. Осаливание, переосаливание. Учебная игра. | Теория  (Самоконтроль). Двусторонняя игра с заданиями. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Повторить теорию.  Учебник стр.67 |
|  |  |  | 3 | Стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игра «Выбей соперника». | Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте.  Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника»,  «Кто быстрее». Учебная игра. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Выучить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.72 |
|  |  |  | 4 | Тактика игры. Удары битой по мячу, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра в лапту. | Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте.  Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки.  Игра «Без промаха». Учебная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Выучить теорию. Учебник стр.217 (быстрота). |
|  |  |  | 5 | Страницы истории. Технические действия в нападении. Игра «Точно в цель». Учебная игра в лапту. | Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте.  Закрепление технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника»  «Точно в цель». | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Выполнить бег с ускорениями. |
|  |  |  | 6 | Ловкость. Удары битой по мячу, перебежки. Двусторонняя игра с заданиями. | Теория (Ловкость). Двусторонняя игра с заданиями. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, легкой атлетики и соревнований. | Повторить теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.225 |
| **Раздел: Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б № . Передвижения, повороты, стойки, остановки. Игра «Мяч капитану». | Техника безопасности на уроках.  Инструкция №20.  Изучение техни­ки пере­движений, остановок, поворотов и стоек. Мяч капитану.  Борьба за мяч.  Салки-стойки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. | Знать Т.Б. во время занятий спортив-ными играми. |
|  |  |  | 2 | Страницы истории. Ловля и передачи мяча. Игра «Перестрелка». | Теоретические сведения (Баскетбол). Совершенствование техники передвижения.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Быстрые передачи.  Перестрелка.  Салки с ведением. Учебная игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Повторить теорию. Учебник стр.109 |
|  |  |  | 3 | Туризм. Ловля, передачи, ведение, броски мяча в корзину с места.  Учебная игра. | Теория (Туризм). Учет техники ловли и передачи мяча.  Совершенствование техники ведения мяча.  Изучение техники бросков мяча. Броски в корзину с места.  Чехарда. Учебная игра. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Повторить теорию.  Учебник стр.231 |
|  |  |  | 4 | Техника ведения, бросков мяча в корзину в движении. Учебная игра 5х5. | Теоретические сведения.  Учет техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Броски в корзину в движении.  Обведи и прокати.  Бросай точнее.  Учебная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. | Знать основы теории. Учебник стр.109 |
|  |  |  | 5 | Техника бросков мяча на месте и в движении. Учебная игра 5х5. | Теоретические сведения.  Учет техники бросков мяча.  Совершенствование техники защиты в игре.  Броски в корзину с места.  Чехарда.  Учебная игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.67 |
|  |  |  | 6 | Правила соревнований. Игровые упражнения по совершенствова-нию технических приемов. | Теоретические сведения.  Соревнование с элементами спортивных игр. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Знать основы теории. Учебник стр.72 |
| **Раздел: Гимнастика- 12 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Гимнастика. Инструктаж по Т.Б № . Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | Техника безопасности на уроках.  Инструкция №19.  Совершенствование техники строевых упражнен. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сильные и ловкие  Соблюдай равновесие. Лазание по канату. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, акробатических упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Знать Т.Б. во время занятий гимнасти-кой. |
|  |  |  | 2 | Акробатика (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках). Игра «Сильные и ловкие». | Знания о физической культуре (Гимнастика). Совершенствование техники строевых упражнений.  Совершенствование техники акробатики: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Сильные и ловкие. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях акробатики. | Выполнить упражнения на силу Учебник стр.97 |
|  |  |  | 3 | Теория (Гибкость). Соревнование с элементами акробатики. | Теория (Гибкость). Соревнование с элементами акробатики. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Выполнить упражнения на гибкость. Учебник стр.207 |
|  |  |  | 4 | Строевые, акробатические, упражнения на скамейке. Игра «Кто самый гибкий». | Знания о физической культуре. Выполнение упражнений на скамейке.  Совершенствование техники строевых упражнений.  Обучение технике: стойка на голове с согнутыми ногами, два кувырка вперёд слитно (мальчики);  «мост» из положения стоя, с помощью (девочки).  Игра «Кто самый гибкий». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в освоении висов и упоров. | Повторить строевые упражнения. |
|  |  |  | 5 | Теория (Сила). Строевые, акробатические упражнения. Игра «Чехарда». | Теория (Сила). Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки.  Совершенствование техники строевых упражнений.  Закрепление техники акробатики: кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики); кувырок назад в полушпагат (девочки). Игра «Чехарда» для мальчиков. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Выполнить упражнения на силу Учебник стр.211 |
|  |  |  | 6 | ОРУ с палкой. Акробатические упражнения (стойки, кувырки, «мост»). Переправа на перекладине. | Знания о физической культуре. Разучивание комплекса ОРУ с палкой.  Обучение технике акробатики: стойка на голове с согнутыми ногами, два кувырка вперёд слитно (мальчики);  «мост» из положения стоя, с помощью (девочки).  Переправа на перекладине. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в гимнастических упражнениях, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Повторить элементы акробатики. |
|  |  |  | 7 | Теория (Гимнастика). Соревнование с элементами акробатики. Учёт. | Теория (Гимнастика). Соревнование с элементами акробатики. Учёт. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Выучить теорию. Учебник стр.97 |
|  |  |  | 8 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Переправа на перекладине. | Знания о физической культуре.  Строевые упражнения. ОРУ в движении. Обучение висам: М-махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Д-наскок прыжком в упор на н.ж.; соскок с поворотом; рахмахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Переправа на перекладине. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Выполнить приседания на одной ноге. |
|  |  |  | 9 | Строевые упражнения. Висы и упоры на брусьях. Игра  «Придумай сам». | Знания о физической культуре.  Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствование висов и упоров: М-махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Д-наскок прыжком в упор на н.ж.; соскок с поворотом; рахмахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.  Удержи обруч.  Придумай сам. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по гимнастике. | Выполнить упражнения на формирование осанки. |
|  |  |  | 10 | **Промежуточный контроль.** Соревнование с элементами гимнастики. Учет висов и упоров. | Теория. Соревнование с элементами гимнастики. Учет висов и упоров. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Выполнить упражнения на силу Учебник стр.97 |
|  |  |  | 11 | Опорные прыжки. Упражнения на гимнастической скамейке | Знания о физической культуре.  Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.  Обучение опорному прыжку. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).  Упражнения на гимнастической скамейке. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы при выполнении опорных прыжков. | Роль здорового образа жизни. Учебник стр.40 |
|  |  |  | 12 | Соревнование с элементами гимнастики. | Соревнование с элементами гимнастики: опорные прыжки, висы и упоры, акробатика. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий (опорных прыжков), доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Выполнить упражнения для профилактики плоскосто-пия. |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б № . Техника одновременного двухшажного хода. | Значение, история, правила соревнований Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Повороты на лыжах. Обучение технике одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции до 3,5км. чередуя одновременный и попеременный ход. Командные гонки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать Т.Б. во время занятий Л\П. |
|  |  |  | 2 | Теория (лыжная подготовка). Игра «Гонки с выбыванием». Эстафеты с применением лыжных ходов. | Теория (лыжная подготовка). Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. «Гонки с выбыванием», Эстафеты с применением лыжных ходов с передачей палок. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с лыжным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Экипировка лыжника. Учебник стр.135 |
|  |  |  | 3 | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. Техника спусков, поворотов и торможений упором. | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов. Спуск со склонов в средней и низкой стойке, торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий лыжной подготовкой. | Знать признаки обморожения. |
|  |  |  | 4 | Техника спусков, поворотов и торможений упором. Игра «С горки на горку». | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов упором. Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 3,5км. Игра «С горки на горку». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять технические действия при овладении техникой спусков, поворотов и торможений. | Знать принципы закаливания. Учебник стр.59 |
|  |  |  | 5 | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Прохождение дистанции до 3,5км. | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов «плугом», упором. Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 3,5км. Игра «Догонялки». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в лыжных гонках, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Упражняться в освоении техники лыжных ходов. |
|  |  |  | 6 | Физическая культура, цели и формы организации. Передвижение до 3,5км на лыжах с чередованием изученных ходов. | Физическая культура, цели и формы организации. (Т). Передвижение до 3,5км на лыжах с чередованием изученных ходов. Спуск с крутого склона в низкой стойке, торможение и поворот «плугом», упором-У. Игра «С горки на горку». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Учебник стр.139 |
|  |  |  | 7 | Понятие о физическом здоровье. Прохождение дистанции 3,5км. Игра «Остановка рывком». | Понятие о физическом здоровье. (Т). Повороты на лыжах на месте. Спуск в низкой стойке, поворот упором, подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции 3,5км. чередуя изученные виды лыжных ходов. Игра «Остановка рывком». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий на лыжах. | Экипировка лыжника. Учебник стр.137 |
|  |  |  | 8 | Техника одновременного двухшажного хода. Эстафеты с применением лыжных ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой».-У. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Эстафеты с применением лыжных ходов с передачей палок. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Упражняться в освоении техники лыжных ходов. |
|  |  |  | 9 | Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой». Игра «Биатлон». | Техника одновременного двухшажного хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой». Игра «Биатлон». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. | Упражняться в освоении техники лыжных ходов. |
|  |  |  | 10 | Экипировка лыжника. Прохождение дистанции до 3,5км. Игра «Командные гонки». | Теория (экипировка лыжника). Размыкание и смыкание на лыжах. Передвижение на лыжах до 3,5км. с чередованием изученных ходов. Игра «Командные гонки». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать принципы закаливания. Учебник стр.59 |
|  |  |  | 11 | Техника одновременного двухшажного хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Техника одновременного двухшажного хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения конькового хода, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Упражняться в освоении техники лыжных ходов. |
|  |  |  | 12 | Признаки обморожения. Гонка на лыжах 3,5 км. | Теория (признаки обморожения). Гонка на лыжах 3,5км. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Знать признаки обморожения. |
| **Раздел: спортивные игры (футбол)- 8 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Спортивные игры (футбол). Инструктаж по Т.Б № . Ведение, удар, передачи и остановки мяча. | Инструктаж по ТБ на уроках по с/играм (футбол). Инструкция №20. ОРУ в движении. Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча. Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Знать Т.Б. на уроках спортигр. |
|  |  |  | 2 | Теория (Футбол). Ведение, удар, передачи и остановки мяча. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1. | Теория (Футбол).  ОРУ в движении. Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Учебник стр.130 |
|  |  |  | 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам с заданиями. | Игра в футбол по упрощённым правилам с заданиями. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Выполнить бег с ускорениями. |
|  |  |  | 4 | Основные приёмы игры. Ведение, удар, передачи, остановки и отбор мяча | Теория (основные приёмы игры). ОРУ в движении. Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча, отбор мяча. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Учебник стр.132-134 |
|  |  |  | 5 | Основные приёмы игры. Учебная игра 3:3,4:4. | Теория. ОРУ в движении.  Учёт техники элементов: отбор мяча; выбивание мяча, передачи мяча, остановка мяча, ведение мяча.  Учебная игра 3:3,4:4. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретиче-ский материал урока. |
|  |  |  | 6 | Игра в футбол по упрощённым правилам с заданиями. | Игра в футбол по упрощённым правилам с заданиями. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Выполнить переменный бег до 1500м. |
|  |  |  | 7 | Теория (Футбол). Техника ведения, ударов, передач, остановок мяча различными способами. | Теория (Футбол).  ОРУ в движении. Совершенствование техники: ведения, удара и остановок мяча различными способами. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1, 3:3. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Учебник стр.130 |
|  |  |  | 8 | Техника элементов футбола: отбор, выбивание, передачи, остановки, ведение мяча.  Учебная игра 3:3,4:4. | Теория. ОРУ в движении.  Учёт техники элементов: отбор мяча; выбивание мяча, передачи мяча, остановка мяча, ведение мяча.  Учебная игра 3:3,4:4. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Знать теоретиче-ский материал урока. |
| **Раздел: Лёгкая атлетика- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Легкая атлетика.  Инструктаж по Т.Б № . Техника прыжка в высоту 3-5 шагов разбега. | Техника безопасности на уроках. Инструкция №17. Элементы общеразвивающих упражнений.  Трудный прыжок.  Аисты.  Лапта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелатель-но и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении прыжков в высоту. | Знать Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. |
|  |  |  | 2 | Техника прыжка в высоту 3-5 шагов разбега, метания малого мяча в цель. Игра-лапта. | Теория (Лёгкая атлетика).  Разучить комплекс ОРУ.  Изучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 6-8м. Быстро по местам.  Лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвиваю-щих упражнений. | Знать технику метания. Учебник стр.88 |
|  |  |  | 3 | Техника прыжка в высоту 3-5 шагов разбега, метания малого мяча в цель. Игра-лапта. | Теория.  ОРУ в движении.  Совершенствование  техники прыжка в высоту, техники метания малого мяча в цель. Игра-лапта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Значение здорового образа жизни. Учебник стр.40 |
|  |  |  | 4 | Техника длительного бега от 10 до 12 мин., Игра-лапта. | Теория.  ОРУ в движении.  Совершенствование техники длительного бега от 10 до 12мин., прыжка в высоту, техники метания малого мяча в цель. Вызов номеров.  Лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. | Стартовый разгон. Учебник стр.78 |
|  |  |  | 5 | Техника длительного бега. Дистанция- 1000 м. Игра-лапта. | Теория.  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, техники бега 1000м. Бегуны и пятнашки.  Лапта. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в легкой атлетике. | Принципы раздельного питания. Учебник стр.47 |
|  |  |  | 6 | Техника длительного бега. Дистанция- 1000 м. Игра-лапта. | Теория.  Совершенствование техники длительного бега на 1000м. Бегуны и пятнашки.  Лапта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий легкоатлетиче-скими упражнениями. | Физиологи-ческие особенности бегунов. |
| **Раздел: Спортивные игры (футбол, лапта) - 10 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Спортивные и народные игры. Инструктаж по Т.Б № . Учебные игры в футбол и лапту. | Техника безопасности на уроках. Инструкция №20. ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в играх-лапта, футбол, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Знать Т.Б. на уроках подвижных и спортигр. |
|  |  |  | 2 | Правила игры в лапту. Игры: лапта, футбол, «Выбей соперника». | На знания о физической культуре. ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта.  Выбей соперника.  Кто быстрее. Футбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать правила игры в лапту. |
|  |  |  | 3 | Тактика игр. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять игры-лапта и футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать элементы техники и тактики игры. |
|  |  |  | 4 | Правила игры (футбол). Учебные игры в футбол и лапту. | На знания о физической культуре. ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры.  Учебные игры в футбол и лапту. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. | Знать правила игры в футбол. |
|  |  |  | 5 | Правила игры в лапту. Игры: «Кто быстрее», «Выбей соперника», лапта. | На знания о физической культуре. ОРУ на месте. Совершенствование технический действий в нападении. Лапта.  Выбей соперника.  Кто быстрее. Футбол. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать правила игры в лапту. |
|  |  |  | 6 | Тактика игр. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | На знания о физической культуре. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине, челночный бег 3х10м-тест. Совершенствование техники, тактики игры.  Учебные игры в футбол и лапту. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Представлять спортивные игры (футбол, лапта) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Выполнить бег с ускорениями. |
|  |  |  | 7 | Тактические и технические действия в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. | На знания о физической культуре.  ОРУ в движении. Прыжок в длину с места, бег 30м-тест. Совершенствование технический действий в нападении.  Учебные игры в футбол и лапту. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в играх-лапта, футбол, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Знать правила игры в футбол. |
|  |  |  | 8 | **Итоговый контроль**. Элементы техники и тактики игр. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | 6-мин.бег, наклон вперёд-тест. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать элементы техники и тактики игры. |
|  |  |  | 9 | Правила игры в лапту. Игры: «Кто быстрее», «Выбей соперника», лапта. | На знания о физической культуре. ОРУ в движении.  Совершенствование техники, тактики игры. Лапта.  Выбей соперника.  Кто быстрее. Футбол. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять игры-лапта и футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать элементы техники и тактики игры. |
|  |  |  | 10 | Тактические и технические действия в нападении. Учебные игры в футбол и лапту. | На знания о физической культуре. ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении.  Лапта.  Футбол. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. | Знать правила игры в лапту. |