


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
/И.В. Березина/  
01 сентября 2018 год

A blue circular official stamp of the school is positioned below the signature. The stamp contains the following text: "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»" around the top inner edge, "ОГРН 1035008303136" at the top right, "ИНН 5012069211" at the bottom, and "Мониторинг качества образования" at the bottom. In the center of the stamp, it says "ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ". A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

**Рабочая программа по физической культуре**

**6 «А» класс**

Составитель: Горбань Марина Валерьевна  
учитель физической культуры высшей категории

**2018 год**

# Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Предметные

### *Легкая атлетика*

#### *Ученик научится:*

- правильно выполнять технику низкого старта;
- бегать на короткие дистанции;
- правильно выполнять технику метания мяча с места.
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять прыжок в длину с разбега;
- выполнять прыжок в высоту с разбега;
- правильно выполнять метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность;
- бегать на средние и длинные дистанции.
- овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.

### *Спортивные игры «Баскетбол»*

#### *Ученик научится:*

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять ведение мяча в средней стойке по прямой;
- выполнять технику бросков мяча.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять ведение мяча в низкой стойке с изменением направления движения и скорости;
- выполнять зону систему защиты;
- выполнять тактические действия при игре;
- выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой;
- выполнять штрафной бросок.

### *Спортивные игры «Волейбол»*

#### *Ученик научится:*

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте;

- выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед через сетку.

*Гимнастика*

*Ученик научится:*

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять прыжки через скакалку.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- лазать по канату;
- освоить технику опорного прыжка;
- освоить комплекс упражнений на развитие гибкости.

*Лыжная подготовка*

*Ученик научится:*

- выполнять лыжные ходы;
- освоить технику подъема «елочкой» и повороты;
- проходить дистанцию 1 км на время.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять спуски-торможения с горки;
- развивать выносливость с помощью прохождения дистанции 3,5 км.

## Метапредметные

### Познавательные

*Ученик научится:*

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- искать и выделять необходимую информацию, применять метод информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурировать знания;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы при решении проблем творческого и поискового характера;

*Ученик получит возможность научиться:*

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.

### Регулятивные

*Ученик научится:*

- определять цель проблемы в деятельности: учебной и жизненно- практической;
- планировать деятельность, осваивать новые виды деятельности;
- работать по плану сверяясь с целью;
- планировать деятельность в учебной ситуации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Коммуникативные

*Ученик научится:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результат совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- интересно, доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины.

*Ученик получит возможность научиться:*

- управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- разрешать конфликты- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принимать решения и их реализовывать.

## Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 ч.)

– *Беговые упражнения* ; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

### Раздел 2. «Спортивные игры. Баскетбол» (15 ч.)

-*Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли

### Раздел 3. «Гимнастика» (21 ч.)

– *Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, скакалкой, обручами); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *лазание по канату*.

### Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 ч.)

– *Передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»)

### Раздел 5. «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол» (21 ч.)

- Взаимодействие игроков в игровой деятельности, передача мяча, владение мячом и развитие координационных способностей, стойки, передвижения, повороты, остановки. Ловля, передача, штрафной бросок, зонная система защиты, тактика игры в баскетбол.

### Раздел 6. «Легкая атлетика» (15 ч.)

-Бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание мяча.

## Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция)
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
1	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	«Открытия» нового знания	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	03.09-07.09	
2	Теоретические знания. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенство вание бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	Урок рефлексии	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	03.09-07.09	
3	Урок-соревнование Бег 30. 60 метров Прыжки в длину с места	Урок развивающего контроля	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег 30	03.09-07.09	

			м.на время. Прыжки в длину с места.		
4	Совершенство вание бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Русская лапта	«Открытия» нового знания	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Изучение техники прыжка в длину с разбега.	10.09-14.09	
5	Развитие скоростной выносливости Совершенство вание прыжкам в длину с разбега	Урок общеметодологической направленности	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	10.09-14.09	
6	. Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Урок развивающего контроля	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Челночный бег 3*10 м.на время.	10.09-14.09	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенство вание метания мяча.	Урок общеметодологической направленности	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	17.09-21.09	
8	Совершенство вание метания мяча. Совершенство вание прыжка в длину с разбега.	Урок рефлексии	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	17.09-21.09	

9	Бег 1000 метров Метание мяча на дальность	Урок общеметодологической направленности	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Метание мяча на дальность совершенствование.	17.09-21.09	
10	Совершенствование бегу на средние дистанции.	Урок рефлексии	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	24.09-28.09	
11	Бег по пересеченной местности	Урок общеметодологической направленности	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».	24.09-28.09	
12	Совершенствование бега по пересеченной местности.	Урок рефлексии	Равномерный бег (12 мин.), чередование бега с ходьбой, ОРУ в движении, подвижная игра «Перебежка».	24.09-28.09	
<b>Раздел 2. Спортивные игры «Баскетбол» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
13	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Урок рефлексии	Т.Б на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	01.10-05.10	
14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Урок рефлексии	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	01.10-05.10	



	Закрепление ловли и передачи мяча в игре.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска и ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
15	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Урок рефлексии	Развитие координационных способностей при проведении эстафет с элементами баскетбола.	01.10-05.10	
16	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	«Открытия» нового знания	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	08.10-12.10	
17	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Урок рефлексии	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	08.10-12.10	
18	Совершенствование передачи мяча в движении.	Урок рефлексии.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	08.10-12.10	
19	Совершенствование техники бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Урок рефлексии	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей	15.10-19.10	

20	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	«Открытия» нового знания	Техника штрафного броска. Ведение мяча в шаге и в беге. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	15.10-19.10	
21	Соревнования с элементами спортивных игр	Урок рефлексии	ОРУ на развитие быстроты и координации движений. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	15.10-19.10	
22	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	«Открытия» нового знания	Тактика свободного нападения. Техника позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях.	22.10-26.10	
23	Совершенствование стойки и передвижения игрока.	Урок рефлексии	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	22.10-26.10	
24	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры.	«Открытия» нового знания	Действия игроков в защите. Позиционное нападение через заслон.	22.10-26.10	
25	Развитие кондиционных и координационных способностей. Теоретические знания	Урок общеметодологической направленности	ОРУ для развития физических качеств во время игровой деятельности. Взаимодействие соперников в игровой деятельности.	05.11-09.11	
26	Освоение тактики игры	«Открытия» нового знания	Упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	05.11-09.11	
27	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных	Урок общеметодологической направленности	Развитие координационных способностей при игре в баскетбол.	05.11-09.11	

	играх				
<b>Раздел 3. «Гимнастика» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
28	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики Теоретические основы Повторение строевых и акробатических упражнений изученных в 5 классе.	«Открытия» нового знания	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12.11-16.11	
29	Совершенствование акробатических упражнений. Развитие физических качеств.	Урок общеметодологической направленности	Комплексы упражнений для утренней зарядки. ОРУ на гибкость. Правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	12.11-16.11	
30	Прыжки через скакалку на время Тест: наклоны на гибкость	Урок развивающего контроля	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Универсальные умения по выполнению прыжков через скакалку и наклонов на гибкость.	12.11-16.11	
31	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату	«Открытия» нового знания	Выполнение строевых команд, акробатические упражнения отдельно и слитно. Правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Изучение упражнений на брусьях и перекладине.	19.11-23.11	

	Совершенствование акробатических элементов				
32	Обучение прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	«Открытия» нового знания	ОРУ на гибкость. Техника опорного прыжка через козла ноги врозь.	19.11-23.11	
33	Подтягивание в висе. Удержание ног под углом 45* на время	Урок развивающего контроля	Выполнение строевых команд, «удержание» ног под углом 45* Упражнение на развитие силы: подтягивание в висе.	19.11-23.11	
34	Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	Урок рефлексии	Развитие качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Выполнение упражнений по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	26.11-30.11	
35	Совершенствование прыжков через козла. Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование	Урок рефлексии	ОРУ на развитие гибкости. Составление комбинации из числа разученных упражнений.	26.11-30.11	

	ание упражнений в равновесии.				
36	Лазание по канату Приседание на одной ноге	Урок развивающего контроля	Развитие качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Освоить технику лазания по канату	26.11-30.11	
37	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	Урок общеметодологической направленности	Развитие качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	03.12-07.12	
38	Совершенствование Строевых упражнений	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	03.12-07.12	
39	Совершенствование упражнений на брусьях и перекладине.	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Комбинации из разученных упражнений.	03.12-07.12	
40	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Закрепление элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	Урок рефлексии	Универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявление и характеристика ошибок при выполнении гимнастических упражнений.	10.12-14.12	
41	Закрепление техники прыжка через козла.	Урок развивающего контроля	Развитие качества силы, координации и ловкости Освоить технику прыжка через козла.	10.12-14.12	

42	Изучение техники акробатических упражнений	«Открытия» нового знания	ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	10.12-14.12	
43	Совершенствование акробатических упражнений	Урок рефлексии	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности; Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	17.12-21.12	
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Урок общеметодологической направленности	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	17.12-21.12	
45	Закрепление техники акробатических упражнений.	Урок рефлексии	Описание техники акробатических упражнений	17.12-21.12	
46	Акробатическое соединение из 5-6 элементов.	Урок развивающего контроля	ОРУ на гибкость. Составление комбинации из числа разученных упражнений.	24.12-28.12	
47	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Урок общеметодологической направленности	Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	24.12-28.12	
48	Эстафеты с элементами гимнастики	Урок рефлексии	ОРУ на гибкость. Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении заданий в эстафетах.	24.12-28.12	
<b>Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
49	Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.	«Открытия» нового знания	Соблюдение правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Представление о видах лыжного	14.01-18.01	

			спорта; о применении мазей для лыж.		
50	Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении.	Урок рефлексии	Повороты переступанием на месте и в движении	14.01-18.01	
51	Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин.	Урок рефлексии	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах.	14.01-18.01	
52	Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	Урок рефлексии	Выполнение техники подъёма «елочкой»; ОРУ на лыжах.	21.01-25.01	
53	Контроль техники одновременного двухшажного хода.	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	21.01-25.01	
54	Эстафеты с передачей палок	Урок рефлексии	Участие в эстафете; Выполнение передвижения на лыжах в условиях соревновательной деятельности.	21.01-25.01	
55	Контроль техники подъёма «елочкой».	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику подъёма «елочкой».	28.01-01.02	
56	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин.	«Открытия» нового знания	Осваивать и выполнять техники одновременного бесшажного хода; Проявление выносливости при передвижении на лыжах.	28.01-01.02	
57	Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества»	Урок рефлексии	Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	28.01-01.02	
58	Комплекс общеразвивающих упражнений	Урок общеметодологической	Выполнение передвижения на лыжах на дистанции	04.02-08.02	

	на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью.	направленность и	1500м. с максимальной скоростью.		
59	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Урок развивающего контроля	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.	04.02-08.02	
60	Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень».	Урок рефлексии	Участие в играх на лыжах; Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	04.02-08.02	
61	Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах.	«Открытия» нового знания	Осваение и выполнение техники поворота упором. Выполнение общеразвивающих упражнений на лыжах.	11.02-15.02	
62	Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени.	Урок развивающего контроля	Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявление скоростных и координационных способностей в контрольном упражнении.	11.02-15.02	
63	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	11.02-15.02	
64	Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом.	Урок общеметодологической направленности	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	18.02-22.02	
65	Игры и эстафеты на лыжах.	Урок рефлексии	Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	18.02-22.02	



66	Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Урок рефлексии	Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнение строевых упражнений на лыжах.	18.02-22.02	
67	Подъём «лесенкой» и «елочкой».	Урок рефлексии	Совершенствование техники подъемов на пологом склоне.	25.02-01.03	
68	Лыжные гонки 3000 м. без учета времени.	Урок развивающего контроля	Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 3000 м.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении.	25.02-01.03	
69	Коррекция навыков и умений по лыжной подготовке.	Урок общепедagogической направленности	Выявление ошибок в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при передвижении на лыжах.	25.02-01.03	
<b>Раздел 5. Спортивные игры «Волейбол», «Баскетбол» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)</b>					
70	Совершенствование тактики игры.	Урок рефлексии	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игр.	04.03-08.03	
71	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Урок общепедagogической направленности	Выявление характерных ошибок в технике выполнения заданных упражнений. Моделирование комплексов упражнений с учетом их цели: на развитие силы, выносливости.	04.03-08.03	
72	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок общепедagogической направленности	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.. Обнаруживать и	04.03-08.03	

			устранять ошибки (в ходе выполнения) данного задания		
73	Взаимодействия игроков в игровой деятельности	Урок общепедагогической направленности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	11.03-15.03	
74	Совершенствование передачи волейбольного мяча сверху двумя. (без сетки).	Урок рефлексии	Выполнять передачи мяча Дисциплина и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	11.03-15.03	
75	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общепедагогической направленности	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	11.03-15.03	
76	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	Урок рефлексии	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.	18.03-22.03	
77	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Урок общепедагогической направленности	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных	18.03-22.03	

			физических качеств ловкости).		
78	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодологической направленности	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры. Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	18.03-22.03	
79	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания	Урок рефлексии	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	03.04-05.04	
80	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Урок рефлексии	Освоение универсальных умений управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявление скоростно – силовых способностей при выполнении упражнений прикладной направленности. Способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	03.04-05.04	
81	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в	Урок рефлексии	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдение правил безопасности при	03.04-05.04	

	эстафетах.		выполнении эстафет		
82	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Урок рефлексии	Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	08.04-12.04	
83	Броски баскетбольного мяча из разных И.П.	Урок общеметодологической направленности	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	08.04-12.04	
84	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Урок общеметодологической направленности	Освоение различных видов упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описание техники выполнения выполненных комбинаций с мячом	08.04-12.04	
85	Совершенствование техники броска мяча в движении.	Урок рефлексии	Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания	15.04-19.04	

			учителем для развития физических качеств.		
86	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	Урок рефлексии	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры в баскетбол Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	15.04-19.04	
87	Соревнования с элементами спортивных игр	Урок рефлексии	Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	15.04-19.04	
88	Совершенствование тактики игры в баскетбол	Урок рефлексии	Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры в баскетбол Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	22.04-26.04	
89	Ознакомление с зонной системой защиты.	«Открытия» нового знания	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявление качества координации, ловкости Правила техники безопасности при выполнении игры	22.04-26.04	
90	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Урок общеметодологической направленности	Освоение техники игры в баскетбол Техника безопасности в игре баскетбол	22.04-26.04	

Раздел 6. «Легкая атлетика» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)					
91	Инструктаж по охране труда. Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности по л/а. Основы знаний о физической культуре.	«Открытия» нового знания	Проявление качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Упражнения по функциональной направленности, использование их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	29.04-03.05	
92	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование прыжкам в длину с разбега	Урок рефлексии	Техника движений и предупреждение появлений ошибок в процессе их усвоения Техник прыжка в длину	29.04-03.05	
93	Тестирование: бег 30 метров, Подтягивание в висе (м.). в висе лежа (д.)	Урок развивающего контроля	Освоение техники подтягивания на перекладине в висе	29.04-03.05	
94	Повторение бега с низкого старта . Совершенствование прыжков в высоту. Развитие физических качеств в подвижной игре лапта	Урок рефлексии	Проявление качества силы в метании мяча на дальность Проявление качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	06.05-10.05	
95	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег	Урок общеметодологической направленности	Правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега Техника движений и предупреждение появления ошибок в процессе их усвоения	06.05-10.05	
96	Бег 500 метров,	Урок развивающего	Освоение техники	06.05-10.05	

	(дев.) 1000м (мал.) Прыжки в длину с места	контроля	прыжков в длину с места		
97	Совершенствов ание бегу на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега	Урок рефлексии	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявление качества координации, ловкости Правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину	13.05-17.05	
98	Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствов ание метания мяча.	Урок общеметодологич еской направленности	Проявление качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	13.05-17.05	
99	Бег 60 м. на время.	Урок развивающего контроля.	Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	13.05-17.05	
100	Совершенствов ание метания мяча. Совершенствов ание прыжки в длину с разбега	Урок рефлексии	Умение распределять силы на всю дистанцию. Освоение техники бега на средние дистанции. Основные правила при выполнений прыжков в длину с места.	20.05-24.05	
101	Метание мяча на дальность	Урок развивающего контроля	Выполнение метательных упражнений. Метание мяча на дальность на результат.	20.05-24.05	
102	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10	Урок развивающего контроля	Освоение техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег с максимальной скоростью.	20.05-24.05	
103	Совершенствов ание бегу на короткие	Урок рефлексии	Правила техники безопасности при выполнении	27.05-31.05	

	дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «лапта»		подвижных игр Техника движений и предупреждение появления ошибок в процессе их усвоения Уметь распределять силы на всю дистанцию		
104	Развитие координационных способностей	Урок общеметодологической направленности	Освоение техники выполнения в челночном беге. Проявление качества координации при выполнении полосы препятствий	27.05-31.05	
105	Игры по выбору учащихся	Урок рефлексии	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	27.05-31.05	
ИТ ОГ О	1) <u>уроков «открытия» нового знания;</u> 2) <u>уроков рефлексии;</u> 3) <u>уроков общеметодологической направленности;</u> и; 4) <u>уроков развивающего контроля.</u>	16 часов 46 часа 26 часов 17 часов			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

У.Л. (С.Л.Устинова)

«30» 08 2018 г.