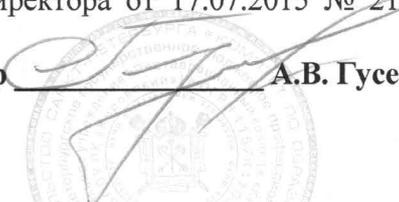
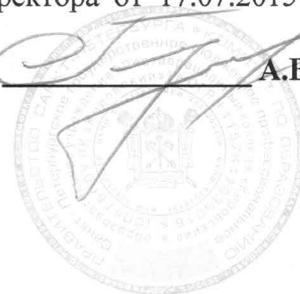


Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 8 от «30» июня 2015 г.

Утверждено
приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор  А.В. Гусев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 6 «а», 6 «б» классов

на 2015-2016 учебный год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:

СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчики:

Бударина Е.С. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

Лазутин В.И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании Методической комиссии естественно-научного цикла
Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА
решением Методического совета
Протокол от 29.06. 2015г. № 2

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

- 1.Федеральной закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
- 3.Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 4.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- 5.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённй приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».
- 6.Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
- 7.Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
- 8.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».
- 9.Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год».

11. Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).

12. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

15. Примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

16. Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

17. Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе в соответствии с ФБУП в учебном плане отводится 3 часа в неделю, 102 часа (105 часов при использовании резерва учебного времени) в год из федерального компонента.

Рабочая программа по физической культуре в 6 классе:

- является приложением к образовательной программе основного общего образования;
- обеспечивает усвоение обучающимися 6 класса государственного стандарта основного общего образования по физической культуре в 6 классе в редакции 2011г.;
- способствует развитию здоровья обучающихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 6 классе.

Характеристика классов

6 «а» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 6 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 «а» класса и специфики

классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

6 «б» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 6 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 6 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

Назначение программы

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
- сроки освоения программы 1 год.

Цель программы:

- освоение обучающимися 6 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Особенности программы

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений;
- Направленность на реализацию принципа вариативности;
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности;
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в Колледже является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на

физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания обучающихся 6 классов:

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программы курса физкультуры в 6 классах.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие образовательной организации в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка (21 час) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 6 класса. Для того, чтобы рабочая программа была осуществлена, необходимо знать индивидуальные физические возможности каждого учащегося, владеть разнообразными способами и приёмами регулирования физической нагрузки на уроке.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-6 классов по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проверить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку,	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Тематический план

№ п/п	Тема (раздел) программы	Количество часов	Количество контрольных работ, зачётов
1	Лёгкая атлетика	14	15
2	Спортивные игры (волейбол)	13	2
3	Волейбол	4	1
4	Баскетбол	17	4
5	Кроссовая подготовка	20	15
6	Гимнастика	20	5
7	Лёгкая атлетика	14	13
ВСЕГО	7	102	55

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты
---	------------	----------	------------------------

урока			обучения (личностные, метапредметные, предметные)
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. Спортивные игры.		Личностные: обеспечивают личностно-смысловую ориентацию учащихся; Коммуникативные: управление поведением партнёра.
2	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бег - 1 км на скорость	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
3	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.).	Бег - 1 км на скорость	Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Познавательные: поиск и выделение информации.
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 15 до 30. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Игра.	Бег - 1 км на время	Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат.	Бег – 1,5 км на скорость	Регулятивные: сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено.
6	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с	Бег – 1,5 км на скорость	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии;

	<p>наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.</p>		<p>Познавательные: структурирование знаний.</p>
7	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 метров. Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Челночный бег 4x9 - результат.</p>	<p>Бег – 1,5 км на время</p>	<p>Личностные: установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий.</p>
8	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.</p>		<p>Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.</p>
9	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат.</p>		<p>Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.</p>
10	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 100-150м. Чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.</p>		<p>Личностные: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.</p>
11	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока</p>	<p>Бег - 30 м</p>	<p>Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его</p>

	от стены. В горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 8-10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м - на результат.		реального продукта; Познавательные: поиск и выделение информации.
12	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5-6 м.		Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Познавательные: структурирование знаний.
13	Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см. Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения, лежа за 1 мин. на результат.		Регулятивные: выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено; Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий.
14	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Бег - 60 м	Регулятивные: оценивание уровня усвоения; Познавательные: контроль и оценка процессов и результатов действия.
15	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.
16	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув		Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Познавательные:

	ноги» с 5-7 беговых шагов.		самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
17	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. Подтягивание - на результат.		Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Познавательные: поиск и выделение информации.
18	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры.	Метание малого мяча на дальность	Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
19	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Отжимание на результат. Спортивные игры.		Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Коммуникативные: определение целей учеников.
20	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: поиск и выделение информации.
21	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием,	Челночный бег 3*10 м	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Коммуникативные: определение функций учеников.

	перешагиванием. Спортивные игры.		
22	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Познавательные: структурирование знаний.
23	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения, сидя на результат.		Регулятивные: выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено; Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий.
24	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры.	Челночный бег 4*9 м	Познавательные: контроль и оценка процессов и результатов действия; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
25	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.		Личностные: установление учащимися связи между результатом учения и тем, что побуждает деятельность; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.
26	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Прыжок в высоту	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.
27	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Прыжок в длину с места	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.
28	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на	Бросок мяча в кольцо	Личностные: оценивание усваиваемого содержания; Коммуникативные:

	обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Игра «Мяч капитану».		управление поведением партнёра.
29	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану».	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.
30	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану».	Подтягивания	Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
31	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди	Сгибания и разгибания туловища (1 мин.)	Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Коммуникативные: определение целей учеников.

	на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч».		
32	Стартовые рывки на 8 - 10м из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Коммуникативные: определение функций учеников.
33	Пятнашки с отдельного старта в 1-1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении в парах; эстафеты с мячом.		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
34	Бег с ускорением по сигналу. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; игра «Борьба за мяч».	2 кувырка вперед, 2 кувырка назад	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Коммуникативные: управление поведением партнёра.
35	Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления		Регулятивные: способность к волевому усилию; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.

	движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч».		
36	Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.
37	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2-3 м); подвижная игра «Борьба за мяч».		Регулятивные: способность к волевому усилию; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
38	ОРУ. Быстрое перемещение (в парах, лицом друг к другу на S - 1-1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Стойка на лопатках, мост из положения, лёжа на спине	Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
39	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини - баскетбол.		Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; Коммуникативные: определение целей учеников.
40	ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных		Познавательные: структурирование знаний; Коммуникативные:

	элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол.		определение целей учеников.
41	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища. Жесты судей в баскетболе.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	Личностные: обеспечивают личностно-моральный выбор; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.
42	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. 2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте. 3. То же, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра		Познавательные: структурирование знаний; Коммуникативные: определение функций учеников.
43	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение функций учеников.
44	ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. Ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60 м. Позиционное		Личностные: установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; Коммуникативные:

	нападение. (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра.		определение способов взаимодействия учеников.
45	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Поднимание прямых ног на шведской стенке	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
46	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
47	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану».		Личностные: установление учащимися связи между результатом учения и тем, ради чего она осуществляется; Коммуникативные: управление поведением партнёра.
48	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте -	Удержание прямых ног на шведской стенке	Личностные: оценивание усваиваемого содержания; Коммуникативные: управление поведением партнёра.

	передача; ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра «Мяч капитану».		
49	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Подтягивания	Личностные: обеспечивают личностный моральный выбор; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.
50	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Бег - 1 км на скорость	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Познавательные: контроль и оценка процессов и результатов действия.
51	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Бег - 1 км на скорость	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Познавательные: контроль и оценка процессов и результатов действия.
52	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со	Бег - 1 км на время	Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.

	скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно-силовых способностей.		
53	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег – 1,5 км на скорость	Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.
54	Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. - на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег – 1,5 км на скорость	Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий.
55	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных	Бег – 1,5 км на время	Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Познавательные: выбор эффективных способов

	способностей.		решения задач в зависимости от условий.
56	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Познавательные: структурирование знаний.
57	Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, стоя с помощью.		Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Познавательные: структурирование знаний.
58	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения, стоя - на результат.		Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: поиск и выделение информации.
59	ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	Прыжок в длину с места	Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: поиск и выделение информации.
60	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.		Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: поиск и выделение информации.
61	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.		Регулятивные: сличение способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: поиск и выделение информации.
62	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони	Челночный бег 3*10 м	Личностные: оценивание усваиваемого содержания;

	<p>мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».</p>		<p>Коммуникативные: управление поведением партнёра.</p>
63	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>		<p>Личностные: оценивание усваиваемого содержания; Коммуникативные: управление поведением партнёра.</p>
64	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
65	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий;</p>

	<p>одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>		<p>Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
66	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>	<p>Челночный бег 4*9 м</p>	<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
67	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов</p>

	волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. Прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1-1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.		взаимодействия учеников.
68	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1-1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
69	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. Подача мяча в стену на расстоянии 5-6 м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Поддай и попади». Эстафеты.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
70	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая	Бросок мяча в кольцо	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в

	подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м. То же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
71	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м. То же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
72	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
73	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после	Бросок мяча в кольцо с двух шагов	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.

	<p>подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>		
74	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
75	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
76	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.</p>
77	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения.</p>	Приседания (1 мин.)	<p>Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные:</p>

	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		определение способов взаимодействия учеников.
78	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.		Личностные: обеспечивают личностный моральный выбор; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.
79	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.		Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
80	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Приседания на правой ноге у шведской стенки	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
81	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Приседания на левой ноге у шведской стенки	Познавательные: выбор эффективных способов решения задач в зависимости от условий; Коммуникативные: определение способов взаимодействия учеников.
82	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и	Сгибания и разгибания туловища (1 мин.)	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Коммуникативные:

	многогскоки. Переменный бег - 12 минут. Спортивные игры.		обеспечивают учёт позиций других людей.
83	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 12 минут.	Подтягивания	Регулятивные: обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Отжимания	Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.
85	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.		Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Коммуникативные: обеспечивают учёт позиций других людей.
86	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.		Регулятивные: сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него; Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
87	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Прыжок в длину с места	Личностные: обеспечивают личностно-смысловую ориентацию учащихся; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.
88	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20-50 м) с		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его

	максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.).		реального продукта; Познавательные: поиск и выделение информации.
89	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20-50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.).		Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Познавательные: поиск и выделение информации.
90	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 метров. Бег со старта в гору 2-3х 20-30 метров.		Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: структурирование знаний.
91	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 метров. Бег со старта в гору 2-3х 20-30 метров.	Прыжок в высоту	Регулятивные: способность к волевому усилию; Познавательные: структурирование знаний.
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Челночный бег 3*10 м	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 30-50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Челночный бег 4*9 м	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.
94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Эстафеты. Бег 60 метров - на результат. Развитие скоростных способностей.	Метание малого мяча на дальность	Регулятивные: оценивание уровня усвоения; Коммуникативные: определение целей учеников.
95	ОРУ в движении. СУ.	Бег - 30 м	Регулятивные:

	<p>Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости.</p>		<p>обеспечивают организацию учащихся своей учебной деятельности; Коммуникативные: определение целей учеников.</p>
96	<p>ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.</p>	Бег - 60 м	<p>Личностные: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся; Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме.</p>
97	<p>ОРУ. СУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.</p>	Бег - 1 км на скорость	<p>Личностные: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся; Коммуникативные: обеспечивают функции учеников.</p>
98	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.</p>	Бег - 1 км на скорость	<p>Регулятивные: постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё не известно; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.</p>

99	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6-8 м.	Бег - 1 км на время	Регулятивные: внесение необходимых дополнений в план действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта; Познавательные: рефлексия способов и условий действия.
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Бег - 1,5 км на скорость	Регулятивные: способность к мобилизации сил и энергии; Познавательные: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.
101	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Бег - 1,5 км на скорость	Регулятивные: выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено; Познавательные: поиск и выделение информации.
102	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и	Бег - 1,5 км на время	Регулятивные: выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено; Познавательные: поиск и выделение информации.

	<p>прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>		
--	---	--	--

Список литературы:

1. Физическая культура 6-7 класс / Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2014
1. Виленский М.Я. Физическая культура 5-7 класс / М.Я.Виленский, 2011;
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011;
3. Лях В.И. Тестовый контроль / В.И.Лях, 2009.