

№	Содержание (разделы, темы) 6 класс	Кол-во час	Дата проведения урока		Материально-техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			План	Факт		
1. Знание о физической культуре – 7 часов						
2. Физическое совершенствование – 60 часа						
2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -60 часа						
3.Способы двигательной (физкультурной) деятельности- 1часа						
Знания о физической культуре – 1 час						
1.	<i>Цель и задачи современного олимпийского движения</i>	1			Компьютер мультимедийный проектор.	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы
2.Физическое совершенствование – 16 часа						
2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 16						
2.1.1. Легкая атлетика						
Беговые упражнения						
2.	История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. <i>Подготовка к</i>	1			Лента финишная	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест

	<i>выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: бег на 30м (с)</i>					занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
3.	Бег на результат 60м <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: бег на 60 м (с)</i>	1			Рулетка измерительная Лента финишная	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
Метание малого мяча		3				
4.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание на дальность	1			Разные мячи, скакалка гимнастическая	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений

						Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
5.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ($1 \times 1\text{м}$) с 8–10 м.	1			Разные мячи, скакалка гимнастическая	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
6.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние на результат <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)</i>	1			Разные мячи, скакалка гимнастическая	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
Прыжковые упражнения		3				
7.	Обучение технике разбега прыжков в	1			Маты гимнастическ	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

	высоту с 3-5 шагов разбега				ие планка для прыжков, стойка для прыжков	физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
8.	Обучение технике разбега прыжков в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1			Маты гимнастическ ие планка для прыжков, стойка для прыжков	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
9.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <i>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: прыжок в</i>	1			Маты гимнастическ ие планка для прыжков, стойка для прыжков	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание

	<i>длину с места толчком двумя ногами (см)</i>					<p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Овладение техникой длительного бега		3				
10.	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров	1			<p>Рулетка измерительная Лента финишная секундомер</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
11.	Бег с препятствиями и на местности. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: смешанное передвижение (1 км)	1			<p>Рулетка измерительная Лента финишная секундомер</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>

						Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
12.	Кросс до 15 минут	1			Рулетка измерительная Лента финишная секундомер	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
2.1.2. Спортивные игры		5				
Футбол		5				
13.	Основные правила игры в футбол. Стойка игрока Перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорение.	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

					людей.
14.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1		Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
15.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	1		Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
16.	Техника остановок мяча.	1		Мячи, сетка для ворот	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>

	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель				мини-футбола	<p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
17.	2. Физическое совершенствование – 12 часа					
18.	2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 12 часа					
19.	Спортивные игры					
20.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						

21.	<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, На Урале и в Сибири.</i>	1			Компьютер мультимедийный проектор.	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
1.Знания о физической культуре – 1 час						
2.Физическое совершенствование – 12 часа						
2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 12 часа						
19	<i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе История гимнастики, правила Т.Б.</i>	1				<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
2.1.1. Гимнастика с основами акробатики 12						
Организующие команды и приемы		2				
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре,	1			Маты , стенка гимнастическая	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>

	по два, разведением и слиянием Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу					Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
21	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1				Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
Лазанье и перелезание		2				
22	Техника лазанье по канату, по гимнастической лестнице Подготовка к выполнению видов тестов	1			Маты , стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическ ие	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

	<i>предусмотренных ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</i>					разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
23	Учет лазанья по канату. Подтягивание. Упражнения с набивными мячами	1			Маты , стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическ ие	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации		3				
24	Закрепление техники кувырка вперед и назад. Правила самоконтроля	1			Маты , стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическ ие	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

					организующих упражнений.
25	<p>Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью)</p> <p>Акробатический комплекс</p>	1		Маты , стенка гимнастическая	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
26	<p>Упражнения на гимнастической стенке в висах.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО:поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)</p>	1		Маты , стенка, бревно, скамейка, лестница гимнастическая	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
Опорные прыжки		3			
27	Закрепление техники	1		Маты , козел,	Личностные: Формирование навыка систематического

	опорного прыжка через козла, прыжки со скакалкой			гимнастическое .	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
28	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Упражнения с повышенной амплитудой для коленных суставов	1		Маты , козел, гимнастическое .	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
29	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см) Контроль выполнения прыжка ноги врозь	1		Маты , козел, гимнастическое .	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

						Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		2				
30	Висы, махом одной и толчком другой подъём с переворотом в упор, махом назад соскок - мальчики; смешанные висы-девочки. Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1			Перекладина гимнастическая	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
31	Сед ноги врозь - мальчики; соскок с поворотом - девочки Подготовка к выполнению видов тестов предусмотренных	1			Перекладина гимнастическая	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

	<i>ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).</i>					разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
1. Знания о физической культуре – 1 час						
32	<i>Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1			ПК, мультимедийный проектор, презентация по теме урока	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
1.Знания о физической культуре – 1 часа						
2. Физическое совершенствование – 18 часов						
2.1 Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов						
33	<i>Режим дня. Утренняя гимнастика.</i>	1			Компьютер мультимедийный проектор.	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы

2.1.1. Спортивные игры		18				
Баскетбол		8				
34	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений .	1			Баскетбольны е мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
35	Ловля и передача мяча руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1			Баскетбольны е мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
36	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Взаимодействие 2-х	1			Баскетбольны е мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать

	игроков					их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
37	Ведение мяча с изменением направления и скорости и без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1			Баскетбольные мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
38	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам	1			Баскетбольные мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
39	Броски мяча.	1			Баскетбольные мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

	Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м Нападение быстрым прорывом (1:0).				е мячи, свисток	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
40	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1			Баскетбольные мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
41	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения (5:0) Игра по упрощенным правилам мини-	1			Баскетбольные мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами

	баскетбол.					урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Волейбол		8				
41	История волейбола. правила ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			Волейбольные мячи, сетка	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
43	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			Волейбольные мячи, сетка	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений..
44	Передача мяча над собой и через сетку.	1			Волейбольные мячи, сетка	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

						<p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
45	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1			Волейбольные мячи, сетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Волейбольные мячи, сетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения</p>

					разучиваемых заданий и упражнений.
47	Тактика свободного нападения без изменения позиций игрока(6:0)	1		Волейбольные мячи, сетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
48	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		Волейбольные мячи, сетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
49	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини-	1		Волейбольные мячи, сетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>

	волейбола					<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Гандбол		2				
50	История гандбола. Перемещения, повороты, ловля и передачи мяча	1				<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
51	Броски, вырывания и выбивания, перехват мяча. Тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам.	1				<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						

52	<i>Вредные привычки. Допинг Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</i>	1			Компьютер мультимедий ный проектор.	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы
1.Знания о физической культуре – 1 час						
2.Физическое совершенствование – 14 часов						
2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 14 часов						
53	<i>Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</i>	1				Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы
2.1.1. Легкая атлетика		8				
Беговые упражнения		2				
54	Высокий старт от 15 до 30 м. Скоростной бег до 50 м	1			Лента финишная	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную

					<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
55	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Бег на результат 60м	1		<p>Рулетка измерительная</p> <p>Лента финишная</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Метание		2			
56	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и	1		<p>Разные мячи, скакалка гимнастическая</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p>

	вертикальную цель ($1 \times 1\text{м}$) с 8–10 м					<p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
57	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Броски набивных мячей	1			Разные мячи, скакалка гимнастическая	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Прыжковые упражнения		2				
58	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание, приземление. Всевозможные прыжки и многоскоки	1			Маты гимнастические планка для прыжков, стойка для прыжков	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего</p>

					двигательного опыта.
59	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»	1		Маты гимнастические планка для прыжков, стойка для прыжков	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
Овладение техникой длительного бега		2			
60	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег с препятствиями и на местности на 1200метров	1		Рулетка измерительная Лента финишная секундомер	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
61	Кросс до 15 минут	1		Рулетка измерительная	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

					я Лента финишная секундомер	физических нагрузок. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
2.1.2. Спортивные игры		6				
Футбол		6				
62	Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
63	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения

	ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой					упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
64	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
65	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	1			Мячи, сетка для ворот мини-футбола	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося

						<p>опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
66	<p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиции игрока</p>	1			<p>Мячи, сетка для ворот мини-футбола</p>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
67	<p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, с атакой и без атаки на ворота</p>	1			<p>Мячи, сетка для ворот мини-футбола</p>	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при</p>

						общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
3.1 Знания о физической культуре – 1 час						
68	Адаптивная физическая культура	1				Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).