Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2017 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017 – 2018 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 6 класс

Количество часов: 68 (6а,в), 69 (6б) часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

 Программа разработана на основе:

 «Примерной программы и авторской программы

 «Комплексная программа физического воспитания

 учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

 (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

 Протокол заседания

 методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2017 года № \_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

 СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись ФИО

 \_\_\_. \_\_\_. 2017 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2017 - 2018 учебный год для 6а,б,в классов предусмотрено 35 учебных недель, по учебному плану на 2017 - 2018 учебный год на изучение физической культуры отводится 2 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 70 часов в год.

В связи с тем, что в 6-а,в классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (8 марта, 9 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 68 ч. в год за счет *уменьшения часов по темам:*

*- Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча.*

*- Спринтерский бег, финиширование.*

В связи с тем, что в 6-б классе 1 урок выпадает на нерабочий праздничный день (23 февраля) программа будет выполнена в полном объеме за 69 ч. в год за счет *уменьшения часов по теме:*

*- Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.*

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» :**

–содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

–обучение основам базовых видов двигательных действий;

–дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

–формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

–углубленное представление об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

–формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

–содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Задачи:**

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1. **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

**5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

 Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Содержание учебного предмета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VI |
| 1 | Базовая часть | 60 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2 | Вариативная часть | 10 |
| 2.1 | Баскетбол | 10 |
|  | Итого | 70 |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по п/п | Дата проведения урока | Тема урока | Форма организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности  |
| 6а | 6б | 6в |
| Раздел учебной программы по предмету – указать количество учебных часов |
| 1 | 06.09. | 01.09. | 06.09. | Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 2 | 07.09. | 04.09. | 07.09. | Спринтерский бег. Бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 3 | 13.09. | 08.09. | 13.09. | Спринтерский бег. Финиширование. | закрепление знаний |
| 4 | 14.09. | 11.09. | 14.09. | Спринтерский бег на результат. | контрольный |
| 5 | 20.09. | 15.09. | 20.09. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 6 | 21.09. | 18.09. | 21.09. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | закрепление знаний |
| 7 | 27.09. | 22.09. | 27.09. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | закрепление знаний |
| 8 | 28.09. | 25.09. | 28.09. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | контрольный |
| 9 | 04.10. | 29.09. | 04.10. | Метание малого мяча на дальность. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдаю правила безопасности |
| 10 | 05.10. | 02.10. | 05.10. | Метание малого мяча на дальность. | контрольный |
| Кроссовая подготовка (6 ч) |
| 11 | 11.10. | 06.10. | 11.10. | ПТБ. Равномерный бег *.* Спортивная игра «Лапта». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 12 | 12.10. | 09.10. | 12.10. | Равномерный бег *.*Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 13 | 18.10. | 13.10. | 18.10. | Равномерный бег .Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 14 | 19.10. | 16.10. | 19.10. | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 15 | 25.10. | 20.10. | 25.10. | Равномерный бег.Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 16 | 26.10. | 23.10. | 26.10. | Бег (1000 м. ) на результат. | контрольный |
| Гимнастики (16 ч) |
| 17 | 01.11. | 27.10. | 01.11. | ПТБ. Висы и упоры. Строевые упражнения | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы. |
| 18 | 02.11. | 30.10. | 02.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 19 | 15.11. | 13.11. | 15.11. | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний |
| 20 | 16.11. | 16.11. | 16.11. | Висы и упоры. Строевые упражнения | контрольный |
| 21 | 22.11. | 20.11. | 22.11. | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевыеупражнения. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнении.Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 22 | 23.11. | 23.11. | 23.11. | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Строевыеупражнения. | закрепление знаний |
| 23 | 29.11. | 27.11. | 29.11. | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые упражнения. | закрепление знаний |
| 24 | 30.11. | 01.12. | 30.11. | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые упражнения. | контрольный |
| 25 | 06.12. | 04.12. | 06.12. | Упражнения на гимнастических брусьях | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 26 | 07.12. | 08.12. | 07.12. | Упражнения на гимнастических брусьях | закрепление знаний |
| 27 | 13.12. | 11.12. | 13.12. | Упражнения на гимнастических брусьях | контрольный |
| 28 | 14.12. | 15.12. | 14.12. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 29 | 20.12. | 18.12. | 20.12. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* | закрепление знаний |
| 30 | 21.12. | 22.12. | 21.12. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. | закрепление знаний |
| 31 | 27.12. | 25.12. | 27.12. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью)*. | закрепление знаний |
| 32 | 28.12. | 29.12. | 28.12. | Выполнение комбинации из разученных элементов | контрольный |
| **Спортивные игры (20 ч)** |
| 33 | 17.01. | 12.01. | 17.01. | ПТБ. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 34 | 18.01. | 15.01. | 18.01. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | закрепление знаний |
| 35 | 24.01. | 19.01. | 24.01. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | закрепление знаний |
| 36 | 25.01. | 22.01. | 25.01. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | контрольный |
| 37 | 31.01. | 26.01. | 31.01. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 38 | 01.02. | 29.02. | 01.02. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. | закрепление знаний |
| 39 | 07.02. | 02.02. | 07.02. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. | контрольный |
| 40 | 08.02. | 05.02. | 08.02. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 41 | 14.02. | 09.02. | 14.02. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча | закрепление знаний |
| 42 | 15.02. | 12.02. | 15.02. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча. | контрольный |
| 43 | 21.02. | 16.02. | 21.02. | Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 44 | 22.02. | 19.02. | 22.02. | Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | закрепление знаний |
| 45 | 28.02. | 28.02. | Баскетбол. Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | контрольный |
| 46 | 01.03. | 26.02. | 01.03. |  Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча. | первичное предъявление новых знаний |
| 47 | 07.03. | 02.03. |  07.03. | Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча. | закрепление знаний |
| 48 | 05.03. | Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча. | закрепление знаний |
| 49 | 14.03. | 09.03. | 14.03. | Баскетбол. Остановка в два шага. Передача одной рукой от плеча. | контрольный |
| 50 | 15.03. | 12.03. | 15.03. |  Баскетбол. Броски мяча. Вырывание мяча. | первичное предъявление новых знаний | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 51 | 21.03. | 16.03. | 21.03. | Баскетбол. Броски мяча. Вырывание мяча. | закрепление знаний |
| 52 | 04.04. | 19.03. | 04.04. | Баскетбол. Броски мяча. Вырывание мяча. | контрольный |
| Кроссовая подготовка (6 ч) |
| 53 | 05.04. | 30.03. | 05.04. | ПТБ . Равномерный бег.(16 мин.) Спортивная игра «Лапта». | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осва­ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 54 | 11.04. | 02.04. | 11.04. | Равномерный бег. (17 мин.) Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 55 | 12.04. | 06.04. | 12.04. | Равномерный бег. (17 мин.) Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 56 | 18.04. | 09.04. | 18.04. | Равномерный бег.(18 мин.) Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний |
| 57 | 19.04. | 13.04. | 19.04. | Равномерный бег. (18 мин.) Спортивная игра «Лапта» | закрепление знаний |
| 58 | 25.04. | 16.04. | 25.04. | Бег (1500м) на результат, Развитие выносливости. | контрольный |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 59 | 26.04. | 20.04. | 26.04. | ПТБ .Спринтерский бег, стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 60 | 02.05. | 23.04. | 02.05. | Спринтерский бег, бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 61 | 03.05. | 27.04. | 03.05 | Спринтерский бег, финиширование. | закрепление знаний |
| 62 | 30.04. | Спринтерский бег, финиширование. | закрепление знаний |
| 63 | 10.05. | 04.05. | 10.05. | Бег (60м) на результат. Эстафеты. | контрольный |
| 64 | 16.05. | 07.05. | 16.05. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осва­ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осва­ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 65 | 17.05. | 11.05. | 17.05. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. | закрепление знаний |
| 66 | 23.05. | 14.05. | 23.05. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. | закрепление знаний |
| 67 | 24.05 | 18.05. | 24.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег. | контрольный |
| 68 | 30.05. | 21.05 | 30.05. | Эстафетный бег. | первичное предъявление новых знаний | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 69 - 70 | 31.05. | 25.05.28.05. | 31.05. | Эстафетный бег. | закрепление знаний |