**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике;  Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Обучение технике бега с низкого старта. Обучение технике метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бега с низкого старта; технике метания мяча. |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.  Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в ( | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.Развитие выносливости. | Контроль | Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м.  Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Знать правила игры. |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 19 |  | ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Знать:  Правила поведения на уроке по спортивным играм.  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов  Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броск мяча по кольцу, после двух шагов. |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике.  Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике упражнений на брусьях; упражнений на бревне. |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | Контроль | Контроль техники выполнения упражнений на гибкость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники: лазания по канату, упражнения на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на бревне. |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,  челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники акробатических упражнений. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль развития силовых качеств. Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Контроль | Контроль техники: упражнений на бревне, на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне, на перекладине. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники Совершенствование техники упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость челночный бег). | Контроль | Контроль техники Лазания по канату, контроль техники упражнения на гибкость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость. |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |  | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Контроль | Контроль техники упражнений на бревне | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость,челночный бег). | Контроль | Контроль техники упражнений на бревне | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике одновременного двухшажного ход. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Научиться: технике одновременного двухшажного ход. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.  Научиться: техники подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 51 |  | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов в движении. | Уметь: выполнять повороты в движении. |
| 52 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.  Научиться:  Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. |
| 53 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 54 |  | Повороты на месте. Подъемы в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 55 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 56 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 57 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, при спуске с горы. | Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы. |
| 58 |  | Повороты на месте. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках. |
| 59 |  | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 60 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | Контроль | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 61 |  | Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 62 |  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | Контроль | Контроль техники одновременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков с горы. | Уметь: выполнять спуски с горы в высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 63 |  | Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники поворотов на лыжах. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять повороты на месте и в движении; передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| 64 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контрольное прохождение дистанции. | Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции;  Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. |
| 77 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Контроль | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 78 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Контроль | Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| IV четверть | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование технику бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча в различных стойках; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  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.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции; выполнять метание мяча на дальность. |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Совершенствование техники бега на 60 метров с низкого старта. Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции. |