

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО

на МО учителей естественного цикла

Руководитель МО Толстогузова И.Л.

Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ гимназии № 12

Л.А. Платонова

Приказ № 3/138 от 30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 6 - х классов

3 часа в неделю:105 часов в год

Составитель программы: Степанов Сергей Геннадьевич

учитель физической культуры

Нормативно-правовая база к рабочей программе основного общего образования

6 класс

Рабочая программа по Физической культуре 6 класс является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) в действующей редакции.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10.2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
7. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.
9. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».

10. Примерная ООП основного общего образования (ФУМО, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

11. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5 – 9 классы учебник: *Физическая культура 5 – 7 классы под общей редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2016г.*

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

« характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

» характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. *Выпускник получит возможность научиться:*
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Физическое совершенствование** *Выпускник научится'*
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. *Выпускник получит возможность научиться:*
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Мета - предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Содержание учебного предмета **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *История комплекса ГТО.* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Подготовка к сдаче ГТО.**

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций:

«Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2016);

Содержание регионального компонента предмета

Раздел: Знания о физической культуре.

Темы:

- История физической культуры. Родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия.
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования.

Раздел: Настольный теннис Атлетическая гимнастика

Темы:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.

- технически правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов
- Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам.
- Комплексы упражнений

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы согласно базисному плану и регионального компонента вариативной части программы физкультуры выделяется в каждом классе по 105 (3ч в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	бкл.
	Базовая часть	75ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе урока
1.2	Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел; Спортивные игры - Баскетбол Тема: Передвижения повороты остановки Тема: Ловля передачи мяча Тема: Ведение мяча Тема: Броски мяча	В процессе уроков 18ч. 2ч. 4ч. 4ч. 4ч.

	Тема: Техника защиты Тема: Тактика игры	2ч. 2ч.
1.3	Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел; <u>Гимнастика с элементами акробатики</u> Тема: Строевые упражнения Тема: Общеразвивающие упражнения Тема: Висы упоры Тема: Опорные прыжки Тема: Акробатические упражнения	<u>В процессе уроков</u> 18 ч. 1 ч. 3 ч. 4 ч. 5 ч. 5 ч.
1.4	Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Организаторские умения Тема: Самостоятельные занятия Раздел; <u>Легкая атлетика</u> Тема: Спринтерский бег Тема: Длительный бег Тема: Прыжки в длину Тема: Прыжки в высоту Тема: Метание малого мяча	<u>В процессе уроков</u> 21ч. 6 ч. 5 ч. 3 ч. 4 ч.. 3 ч.
1.5	Раздел; Основы знаний о физической культуре Тема: Знание о физической культуре Раздел; <u>Лыжная подготовка</u> Тема: Техника лыжных ходов Тема: Подъемы Тема: Преодоление дистанции Тема: Игры Эстафеты	<u>В процессе уроков</u> 18ч. 10ч. 4ч. 2ч. 2м.
2.1	<i>Р.К.</i> - Вариативная часть	30ч.

	<p>Раздел; Основы знаний о физической культуре <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре</p> <p>Раздел; Настольный теннис <i>Р.К</i> Тема: Передвижение перемещение у стола <i>Р.К</i> Тема: Подачи <i>Р.К</i> Тема: Накаты удары толчки подрезки <i>Р.К</i> Тема: Учебная игра</p> <p>Раздел; Атлетическая гимнастика <i>Р.К</i> Тема: Комплексы упражнений без предметов <i>Р.К</i> Тема: Комплексы упражнений с предметами</p>	<p>В процессе уроков 19ч. 2ч. 2ч. 3ч. 12ч.</p> <p>11 ч. 4 ч. 7 ч.</p>
	Итого:	105 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
в рамках Федерального государственного образовательного стандарта
для 6 класса

№ п/п урока	Дата план	Дата факт	Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, получит возможность научиться, КУ)	Планируемые междисциплинарные результаты
1	2	3	4	5	6	7
<p>I – четверть</p> <p>Легкая атлетика – 10ч.</p> <p>Спортивные игры – 6 ч.</p> <p>Атлетическая гимнастика настольный теннис – 8 ч.</p>						
1	2.09.20		1.Правила техники безопасности инструктажи Высокий старт. Д з. Беговые игры	Правила техники безопасности на уроках. ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ	На освоение навыков бега и развитие координационных способностей Знать требования	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения , о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

			<p>ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ</p> <p>Теоретические знания ВЛИЯНИЕ ДЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ и основные системы организма</p> <p>Разминка ходьба бег ОРУ Спец.- беговые упражнения техника высокого старта Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. .Высокий старт. От 15до 30м Тема: Организация взаимного контроля в оказании сотрудничества необходимой взаимопомощи при выполнении легкоатлетических упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>Рефлексия урока. - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>инструкций. Устный опрос</p>	<p>народами Учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы.</p>
2	5.09	<p>1.Бег с ускорением Эстафеты ,старты из различных и.п Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з. Представление о темпе скорости и объёме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости быстроты силы координационных способностей</p> <p>Разминка ходьба бег ОРУ Спец.- беговые упражнения бег с у Бег с ускорением от 30-50м. 2.,старты из различных и.п. бег с</p>	<p>Уметь демонстрировать способность формулировать цели и задачи занятий фи- зическими упражнениями, аргументированн</p>	<p>Знания на основных направлениях физической культуры в обществе</p>

			<p>ускорением, с максимальной скоростью Эстафеты ускорением старты из различных и.п. бег с ускорением ,с максимальной скоростью 3-4 серии эстафеты на короткие дистанции Тема: Построения учебного исследования проекта, используя оборудование, модели, методы и приёмы в области выполнения двигательных действий бег ходьба прыжки метания и т.д. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>о вести диалог по основам их организации и проведения;</p>	
3 И.У.	7.09	<p>Разбор чертежей ДЕТАЛЕЙ Сборочный чертеж Спецификация составных частей изделия спортивного инвентаря. (Технология) <i>Р.К.1</i> Правила техники безопасности инструктажи <i>Хватка ракетки</i> Комплексы упражнений Д з. Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ Техника безопасности на занятиях история развития тенниса. <i>История физической культуры родного края</i> Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении</p>	<p>На закрепление и совершенствован ие навыков работы с различным инвентарем Развитие способностей, ориентирование в пространстве способность проводить самостоятельные занятия по ос- воению новых двигательных действий и</p>	<p>Знания о здоровом образе жизни Выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью</p>

			<p>Интегрированный урок ЧЕРТЕЖИ ДЕТАЛЕЙ из древесины Сборочный чертеж Спецификация составных частей изделия Спортивный инвентарь из дерева изготовление установка и безопасность его эксплуатации. Гимнастическое бревно ШВЕДСКАЯ СТЕНКА. (Технология) Атлетическая гимнастика 1.Комплексы упражнений с гантелями Хватка ракетки (Европейская) показ знакомство с комплексами Тема: Поиск в информационной среде образовательного учреждения, в том числе через Интернет, размещать различные информационные объекты как фото видео спортивной жизни школы. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>развитию ос- новных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	
4	9.09	<p>1 Бег с ускорением Линейные эстафеты. Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Разминка ходьба бег ОРУ Спец.- беговые упражнения Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) Линейные эстафеты. Бег с ускорением 2-3 серии техника метания выполнение 3 линейных эстафет</p>	<p>Демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры Выбор актуальных и интересных тем по предмету и их исследование в разных областях наук как биология</p>

			<p>на короткие дистанции Тема: Постановка вопроса и ответа на которые можно получить путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать из исследования вывода, различной техники выполнения легкоатлетических упражнений. Подготовка к сдаче норм ГТО Рефлексия урока. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>		<p>медицину и т.д.</p>
5 К	12.09	<p>К.У 1.Скоростной бег Бег 60 метров. Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Правила соревнований в беге прыжках и метаниях Разминка ходьба бег ОРУ на плечевой пояс. Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) Скоростной бег до 50 метров Бег на результат 60 метров Метание различных снарядов из различных и.п. в цель Спец.- беговые упражнения скоростной бег 2 серии КЭС Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание ! Марш! Бег на результат 60 метров Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении легкоатлетических</p>	<p>Корректировка техники выполнения бега метания и умение видеть и исправлять свои ошибки.</p>	<p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>

			<p>упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
6	14.09	<p><i>Р.К.</i> I. Хватка ракетки положение у стола. Д з. Отжимание поднимание туловища</p>	<p><i>Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта</i> Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении атлетическая гимнастика комплексы упражнений с гантелями Хватка ракетки положения у стола опробования Хватка ракетки . (азиатская) - «пером» Исходное положение у стола. Игра в парах Тема: Подходы самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации в изучении новых упражнений игр и т.д. Подготовка ГТО. Отжимание поднимание туловища</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Демонстрировать свои физические возможности силовых способностей ориентирование в пространстве способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
7	16.09	<p>1. Бег в равномерном темпе Прыжки в длину с разбега Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Измерение результатов подача команд Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов Разминка ходьба бег ОРУ Спец.- беговые прыжковые упражнения Техника прыжка в длину разбег</p>	<p>Уметь регулировать длину бегового шага на совершенствование бега на развитие</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

			<p>отталкивания Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин.</p> <p>Тема: Поиск своей точки зрения, в использование языковых средств и адекватные обсуждения техники и проблемы избранных легкоатлетических упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>Рефлексия урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	координационных способностей	
8 К	19.09	<p>1. Прыжки в длину с разбега. К. урок метание теннисного мяча.</p> <p>Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий</p> <p>Разминка ходьба бег ОРУ прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены на заданное расстояние ,на дальность в коридор 5- 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 8-10 метров с 4- 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Техника прыжка в длину разбег отталкивания приземление</p> <p>К.Э.С. Основы техники метания мяча с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие.</p>	<p>Уметь продемонстрировать бег. с изменением скорости с прыжками</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p> <p>Проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по физической подготовленности с помощью , математики и информатики.</p> <p>Способность преодолевать трудности</p>

			<p>Техника метания мяча Тема: Диалог мнения и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве освоения легкоатлетических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
9	21.09	<p><i>Р.К.</i> 1.Передвижение у стола. Учебная игра Дз. Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Т.з Требования техники безопасности <i>Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта</i> <i>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении</i> Виды передвижений у стола Одношажны Двушажный и их преимущества в игре Игрок должен легко и быстро передвигаться у стола , чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающее передвигается по игровой площадке , что не спортсмен идет на встречу мячу , а мяч неизменно направляется туда ,где его уже ожидает противник <i>Игра в парах</i> Тема: Личная гигиена, эргономика и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>На освоение навыков перемещений на развитие координационных способностей способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки позитивная моральная самооценка и моральные чувства</p>

10	23.09		<p>1.Прыжки в длину Бросок Ловля набивного мяча. Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Упражнения и простейшие программы развитие выносливости скоростных и скоростно-силовых координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Разминка ходьба бег ОРУ прыжковые упражнения Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Разбег отталкивания полет К.Э,С. Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска : с хлопками ладонями после приседания Тема: Фиксация анализ результатов достижений изменений своего физического развития - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Демонстрация выполнения силового броска</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
11 К	26.09		<p>1. Кросс, бег с препятствиями К урок прыжки в длину. Д з. Беговые игры</p>	<p>Т.з Правила самоконтроля и гигиены Разминка ходьба бег ОРУ прыжковые упражнения К.Э,С. Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. К урок прыжки в длину. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны Прыжки с места на результат</p>	<p>На освоение и развитие выносливости и координационных способностей</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития Работа над проектом умение анализировать поиск информации</p>

			<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. На результат</p> <p>Тема: Подбор текста по теме избранного вида спорта определение главную тему, общую цель или назначение</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
12	28.09	<p><i>Р.К.</i></p> <p><i>1.Виды ударов. Толчок.</i></p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Д з. Отжимание</p> <p>поднимание туловища</p>	<p><i>Тренера по видам спорта</i></p> <p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении</p> <p>Виды ударов можно разделить по характеру и степени вращения .Кроме этого их можно различать по моменту соприкосновения с мячом после его отскока .Можно отметить несколько основных точек на траектории мяча после отскока ударов и их применение в игре толчок показ Виды ударов Удары справа слева Толчок Комплексы упражнений с гантелями 6-8 упр.</p> <p>Игра в парах</p> <p>Тема: Выбор творческой деятельности и технической фиксации обработки изображений; рисунков Подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Видеосъемок на спортивную тему.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь демонстрировать умение владеть ракеткой и шариком способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания и значение о физической культуре</p> <p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>

13	30.09		<p>1. Всевозможные прыжки кросс бег с препятствиями метания мяча Эстафеты Д з. Беговые игры</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ Всевозможные прыжки много скоки бег с препятствиями и на местности Всевозможные прыжки и много скоки , бег с препятствиями и на местности , минутный бег. метания мяча в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., Кросс до 15 минут Эстафеты Круговая тренировка метания в цель и на дальность разных Кросс до 15 минут Эстафеты деление класса на группы по заданиям Тема: Выбор порядка частей фаз основ инструкций, содержащихся в тексте изучения двигательных действий. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь демонстрировать Прыжки на заданную длину преодолении препятствий На совершенствован ие навыков бега</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале</p>
14 К	3.10		<p>1. Скоростной бег Эстафеты. К урок 1500м. Д з. Беговые игры</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ Спец.- беговые упражнения Скоростной бег до 50 м Эстафеты .старты из различных и.п. бег с ускорением с максимальной скоростью К,Э,С. Основы техники бега на длинные дистанции Выбор темпа бега соблюдение дыхания. К урок 1500м. Бег на скорость 2 серии старты из различных и.п. бег с ускорением с Упражнения на короткие дистанции с максимальной скоростью К,Э,С. Основы техники бега на длинные дистанции Выбор темпа бега соблюдение</p>	<p>Уметь проявить свои физические возможности</p>	<p>Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта</p>

			дыхания. Бег на 1000 метров на результат Тема: Учет и понимание смысла содержания деятельности при выполнении техники упражнений - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума		
15	5.10	<i>Р.К.</i> <i>1.Подрезки. Накаты.</i> <i>Комплексы упражнений</i> Д з. Отжимание поднимание туловища	Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При встрече с мячом относительно «закрытая» ракетка соприкасается с его верхней частью. Мяч получает и поступательное и вращательное движение по ходу ракетки. Подрезки Накат применение в игре Комплексы упражнений с гантелями Тема: Поиск и ориентация в содержании текста и понимать его целостный смысл: в освоении упражнений. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	На закрепление и совершенствование техники приемов и развитие способностей и дифференцирование параметров движений, реакции, и ориентированию в пространстве	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре
16	7.10	Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ 1. Правила техники безопасности инструктажи Стойки перемещения	Правила техники безопасности инструктажи Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА	Корректировка техники выполнения остановок координации движений	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию

		остановка повороты Д з. Прыжки на скакалке	<p>: ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. Т.з Техника безопасности при занятиях спортивными играми Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Остановки двумя шагами и прыжком. повороты толчки и броски набивных мячей Стойки игрока .Перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед . Остановка двумя шагами и прыжком .Повороты без мяча и с мячом . толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей Тема: Анализ текста его основных элементов , сопоставлять формы выражения информации в запросе обзора техники упражнений - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>		основных физических качеств
17	10.10	1Ловля передача ведение мяча Д з. Прыжки на скакалке	<p>Т.з Терминология избранной спортивной игры Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол работа в парах Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте..</p>	<p>Уметь демонстрировать навыки работы с мячом На овладении скоростно-силовых и</p>	<p>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных</p>

			<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках ,квдрате , круге)</p> <p>Передача мяча передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках ,квдрате , круге</p> <p>Ведение мяча Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте , в движении по прямой , с изменением направления движения и скорости</p> <p>Веление без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой</p> <p>Игра «Перестрелка»</p> <p>Тема: Поиск нужной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета изучаемого вида спорта .ведение мяча Подготовка к сдаче норм ГТО</p> <p>Рефлексия урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>координационных способностей</p>	<p>физических качеств</p> <p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>
18	12.10	<p><i>Р.К.</i></p> <p><i>1.Подачи. удары учебная игра Д з.</i></p> <p>Отжимание</p> <p>поднимание туловища</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении</p> <p>Подачи: сложные техника выполнения</p> <p>Удары: толчки комплексы упражнений</p> <p>Учебная игра в теннис</p> <p>Атлетическая гимнастика на тренажерах</p> <p>Комплекс упражнений</p> <p>Тема: Выбор главной темы, общую цель или назначение текста избранного</p>	<p>Демонстрировать свои технику выполнения технических приемов</p> <p>способность проводить самостоятельные занятия по ос-</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития</p> <p>Способность составлять планы занятий физической культурой с</p>

			<p>вида спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>воению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>различной педагогической направленностью</p> <p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
19	14.10	<p>1.Ведение Броски мяча</p> <p>Контрольный урок</p> <p>Челночный бег</p> <p>Д з. Прыжки на скакалке</p>	<p>Техника ведения броска мяча</p> <p>Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Бросок набивного мяча (2кг)двумя руками из-за головы, от груди ,снизу вперед –вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места ; то же с шага ;снизу вверх на западную и максимальную высоту .</p> <p>.Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)без сопротивления защитника</p> <p>.Максимальное расстояние до корзины 3,60м</p> <p>Тема: Подбор</p> <p>К.Э.С. Основы техники челночного бега</p> <p>Старт разбег повороты финиш</p> <p>технических средств изучения</p> <p>выбранного вида спорта Контрольный урок</p>	<p>Корректировка техники выполнения</p> <p>Работы с мячом</p>	<p>Владение знаниями по основам баскетбола</p> <p>организации и проведения занятий по физической культуре</p>

			Челночный бег 3/19м. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума		
20 К	17.10	1.Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: Курок Подтягивание (М) поднятие туловища (Д) Д з. Прыжки на скакалке	Т.З. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к разучиваемой игре Помощь в судействе комплектование команды подготовка места проведения игры в процессе урока Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Вырывание и выбивание мяча. Варианты челночного бега с изменением направления скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности .Комбинации из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1 3:1 Подтягивание (М) К.Э.С. Основы техники подтягивание вис на руках удержание в висе подтягивание. поднятие туловища 30с.(Д) – на результат Тема: Стремление к координации различных позиций в сотрудничестве учитывать разные мнения в приобретении знаний изучаемого вида спорта. Подготовка к сдаче норм ГТО	Демонстрация соих максимальных физических возможностей	Способность управлять своими эмоциями Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

			<p>Рефлексия урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
21	19.10	<p><i>Р.К.</i> <i>1.Подрезки. Накаты.</i> Комплекс упражнений Д з. Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении При подрезке «открытая» ракетка подводится под мяч , благодаря чему возникает возможность закрутить мяч.Накат – самый распространённые удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. <i>Подрезки.</i> <i>Накаты</i> При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение Поддачи: сложные поддачи Удары: накаты Учебная игра в теннис Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений Тема: Создать условия подготовки сообщений о земляках спортсменов тюменской области по выбору.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>На овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха</p>
22	21.10	<p>1. Контрольный урок остановки м. д. Позиционное нападение Учебная игра Д з. Прыжки на</p>	<p>Т.з Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите в процессе урока Строевые упражнения.</p>	<p>Уметь демонстрировать технико - тактическими взаимодействиям и</p>	<p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в игре физической</p>

			скакалке	<p>Ходьба бег ОРУ на месте. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом с игровыми заданиями. Тактика позиционного без изменения позиций игроков и свободного нападения. Варианты челночного бега игровые упражнения Техника перемещений и владения мячом Учебная игра «Мини баскетбол» Малоподвижная игра. Тема: Выбор главной и избыточной информации. по подготовки заданной темы. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>		<p>культурой и спортом Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
23	24.10		1.Нападение быстрым прорывом. Игра. Д з. Прыжки на скакалке	<p>Т.з Тактика нападений Расстановка игроков позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита) Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями Тактика нападений Расстановка игроков Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди» Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка</p>	<p>Уметь продемонстрировать технико - тактическими взаимодействиям и</p>	<p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом Умение сопоставлять полученные результаты в своей работе и делать выводы</p>

				<p>Тема: Анализ изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления. в обучении и получения знаний в области физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
24	26.10		<p><i>Р.К.</i> <i>1. Накаты. Подачи.</i> Комплекс упражнений Д з. Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении Накат – самый распространённые удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений Уметь выполнять накат и подачи Настольный теннис игра Тема: Постановка перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию в области физической культуры и спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Демонстрировать свои технические умения способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p>

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч

Атлетическая гимнастика настольный теннис – 6 ч.

25	2.11		<p>Гимнастика 1 Правила техники безопасности инструктажи <i>Строевые упражнения</i> Упражнения с гимнастическим оборудованием Домашнее задание отжимание поднимание туловища</p>	<p>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ № 2-19 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ Т.з Правила и обеспечение техники безопасности ;упражнения для разогревания основы выполнения гимнастических упражнений Страховка и помощь во время занятий <i>Строевые упражнения</i> .Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением ;из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусьях перекладине гимнастическом коне и козле Тема: Организация взаимного контроля в оказании сотрудничества необходимой взаимопомощи при выполнении гимнастических упражнений - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>
			<p>1. <i>Строевые упражнения</i> Упражнения с гимнастическим</p>	<p>Т.з Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки ,развития силовых способностей и гибкости . Перестроение из колонны по</p>	<p>Корректировка выполнения строевых</p>	

26	4.11		<p>оборудованием Домашнее задание Упражнения на гибкость растяжка</p>	<p>два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Привала соревнований. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусьях перекладине гимнастическом коне и козле Тема: Построения учебного исследования проекта, используя оборудование, модели, методы и приёмы в области выполнения двигательных действий элементов гимнастики и т.д. Подготовка к сдаче норм ГТО Рефлексия урока. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>упражнений. Подготовка мест занятий. Умение работы на гимнастических снарядов . Уборка мест занятий.</p>	
27 И.У.	7.11		<p>Свойства черных и цветных металлов Свойства искусственных материалов. Использование металлов в спортивном оборудовании (Технология) Р.К. 1. Правила техники безопасности инструктажи</p>	<p>Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ Интегрированный урок Свойства черных и цветных металлов Свойства искусственных материалов.</p>	<p>Уметь демонстрировать Координацию согласованности движений самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических</p>	

			<p><i>Комплексы упражнений</i> Хватка ракетки Передвижение Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p>Использование металлов в спортивном оборудовании (состав материалов и его изготовление). . (Технология) Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений Настольный теннис Передвижение у стола Одношажный . Двушажный Хватка ракетки . (азиатская)- «пером» Тема: Выбор главной и избыточной информации. по подготовки заданной темы. Знакомство с нормами ГТО и подготовка к сдаче. - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	
28	9.11		<p>1. <i>Строевые упражнения</i> <i>Акробатические упражнения</i> Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p><i>Разминка бег ходьба ОРУ Строевые упражнения</i> Строевой шаг размыканием и смыканием на месте Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением ;из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке <i>Акробатические упражнения</i> 2 кувырка вперед слитно Мост из положения стоя с помощью.</p>	<p>Умение работы в строю Демонстрация перестроения Корректировка строевых упражнений. Отработка исправление ошибок</p>	

			<p>Простые связки</p> <p>Тема: Постановка вопроса и ответа на которые можно получить путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать из исследования вывода, различной техники выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Подготовка ГТО на силу и гибкость</p> <p>Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
29	11.11	<p>1.Общеразвивающие упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Домашнее задание</p> <p>упражнения на гибкость</p>	<p><i>Разминка бег ходьба</i> Общеразвивающие упражнения в парах Сочетание различных положений рук ,ног, туловища. <i>Акробатические упражнения</i></p> <p>2 кувырка вперед слитно Мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Простые связки</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусьях перекладине гимнастическом коне и козле</p> <p>Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении гимнастических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций 	<p>Уметь демонстрировать комплекс ОРУ</p> <p>Корректировка техники акробатических упражнений</p> <p>видеть и исправлять свои ошибки</p>	<p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром</p>

				- Выполнение работ практикума		
30	14.11	<p><i>Р.К.</i> 1. Комплексы упражнений Хватка ракетки ударов. Толчок теннис Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У. в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений <i>Настольный теннис</i> Виды ударов. «Толчок» Хватка ракетки (Европейская) Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание</p> <p>Тема: Анализ изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления. в обучении и получения знаний в области физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и свои физические возможности</p>		
31	16.11	<p>1.ОРУ Акробатические упражнения Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p>Т.з Упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов акробатические с использованием гимнастических снарядов <i>Разминка бег ходьба</i> ОРУ в парах ОРУ Сочетание движений руками с</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс ОРУ Корректировка техники акробатических упражнений выполнения</p>		

			<p>ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой , с подскоками, приседаниями, с поворотами. <i>Акробатические упражнения</i></p> <p>2 кувырка вперед слитно Мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Простые связки .</p> <p>Тема: Поиск своей точки зрения, в использование языковых средств и адекватные обсуждение техники и проблемы избранных гимнастических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>упражнений кувырков мост</p>	
32 К	18.11	<p>1.ОРУс гимнастическим инвентарем</p> <p><i>Контрольный урок</i></p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Д 3. подтягивание упражнения на гибкость</p>	<p>Разминка бег ходьба ОРУ с гимнастическим инвентарем мальчики девочки</p> <p>Акробатические упражнения 2 кувырка вперед слитно Мост из положения стоя с помощью.</p> <p>на оценку техники выполнения</p> <p>К.Э.С. Основы техники акробатических упражнений перекаты перевороты группировка кувырки</p> <p>Подготовка ГТО на силу и гибкость</p> <p>Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание</p> <p>Тема: Диалог мнений и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве освоения гимнастических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя 	<p>Уметь продемонстрировать правильную технику разнообразных упражнений</p>	<p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
33	21.11	<p><i>Р.К.</i> 1. Комплексы упражнений Накаты Подачи теннис Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У.в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений <i>Настольный теннис</i> Накаты Подачи Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание Тема: Фиксация анализ результатов достижений изменений своего физического развития</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь выполнять технические приемы самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>		
34	23.11	<p>1 Общеразвивающие упражнения Висы упоры лазанье Домашнее задание отжимание поднимание туловища</p>	<p>Т.3 Помощь и страховка; Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; Разминка бег ходьба ОРУ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов то же с различными способами ходьбы бега прыжков вращений Упражнения на гимнастических брусках перекладине Висы и упоры упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Уметь продемонстрировать комплекс - комбинацию из освоенных элементов</p>		

			<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь соскок с поворотом размахивание изгибом вис лежа вис присев</p> <p>Подтягивание,</p> <p>Тема: Подбор текста по теме избранного вида спорта определение главную тему, общую цель или назначение</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
35	25.11	<p>1 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Висы упоры и лазанье</p> <p>Домашнее задание</p> <p>отжимание поднимание туловища</p>	<p>Т.з Установка и уборка снарядов;</p> <p>Разминка бег ходьба ОРУ</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов то же с различными способами ходьбы бега прыжков вращений</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>.Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p>Висы и упоры упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Мальчики :махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь соскок с поворотом размахивание изгибом вис лежа вис присев</p>	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>- комбинацию из освоенных элементов акробатики</p> <p>Работы на снарядах</p>	

			Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, Тема: Выбор порядка частей фаз основ инструкций, содержащихся в тексте изучения двигательных действий. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		
36	28.11	<i>РК.</i> 1. Комплексы упражнений Подрезки Накаты игра Домашнее задание упражнения на гибкость	Разминка упражнения на осанку О.Р.У.в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на плечевой пояс <i>Настольный теннис</i> Подрезки Накаты учебная игра в парах правила игры Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание Тема: Учет и понимание смысла содержание деятельности при выполнении техники упражнений - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	
37	30.11	1.Висы упоры Лазание Домашнее задание Отжимание поднимание туловища	Разминка бег ходьба ОРУ Висы и упоры упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок сед ноги врозь из	Уметь демонстрировать правильную технику разнообразных	

			<p>седа на бедре соскок поворотом. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь соскок с поворотом размахивание изгибом вис лежа вис присев Лазание по канату ,шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, Тема: Анализ текста его основных элементов сопоставлять формы выражения информации в запросе обзора техники гимнастических упражнений - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>	<p>висов и свои функциональные возможности</p>	
38 К	2.12	<p>1 ОРУ Контрольный урок висы Лазание Домашнее задание Отжимание поднимание туловища</p>	<p>Т.з Правила самоконтроля Разминка бег ходьба ОРУ Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастической стенке Висы на оценку техники Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад соскок сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь соскок с поворотом размахивание изгибом вис лежа вис присев К.Э.С. Основы техники висов удержание на руках в виси цепкость рук Лазание по канату, шесту, Тема: Поиск нужной информации с использованием ресурсов библиотек и</p>	<p>технику разнообразных висов свои максимальные физические возможности</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</p>

				<p>Интернета изучаемого вида спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
39	5.12	<p><i>Р К.</i></p> <p>1. Комплексы упражнений</p> <p>Поддачи Толчки игра теннис</p> <p>Домашнее задание упражнения на гибкость</p>	<p>Разминка упражнения на осанку О.Р.У.в движении</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплексы упражнений на плечевой пояс И брюшной пояс</p> <p>Настольный теннис</p> <p>Поддачи Толчки учебная игра в парах</p> <p>Подготовка ГТО на силу и гибкость</p> <p>Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание</p> <p>Тема: Подбор технических средств изучения выбранного вида спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>		
40	7.12	<p>1.ОРУ - броски набивного мяча.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Отжимание</p> <p>поднимание туловища</p>	<p>Т.з Способы регулирования физической нагрузки</p> <p>Разминка бег ходьба ОРУ</p> <p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых ,локтевых ,тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне и козле</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой ,броски набивного мяча.</p> <p>Тема: Стремление к координации</p>	<p>Уметь демонстрировать прыжки с использованием гимнастических снарядов</p>	<p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>	

			различных позиций в сотрудничестве учитывать разные мнения в приобретении знаний изучаемого вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		
41	9.12	1.ОРУ Опорные прыжки, Эстафеты и игры Домашнее задание Отжимание упражнения на пресс.	Т.3 Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований Разминка бег ходьба ОРУ .Упражнения с партнером, Упражнения с предметами Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100-110) прыжки со скакалкой Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Тема: Поиск в информационной среде образовательного учреждения, в том числе через Интернет, размещать различные информационные объекты как фото видео спортивной жизни школы. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	Корректировка техники выполнения прыжковых упражнений	
42 К	12.12	<i>РК.</i> 1. Комплексы упражнений <i>Контрольный урок</i> Поддачи	Разминка упражнения на осанку О.Р.У.в движении Атлетическая гимнастика 1. Комплексы упражнений на брюшной пояс	самостоятельные занятия по освоению новых двигательных	адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения

			<p>Домашнее задание упражнений на гибкость</p>	<p><i>Настольный теннис</i> К,Э,С. Основы техники подач подброс мяча Замах руки. <i>Контрольный урок – Поддачи справа слева на оценку</i> Тема: Подходы самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации в изучении новых упражнений и игр т.д. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации</p>
43	14.12		<p>1.Опорные прыжки, Эстафеты Домашнее задание Отжимание упражнения на пресс.</p>	<p>Разминка бег ходьба ОРУ Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100-110) прыжки со скакалкой прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. .Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание Тема: Требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами</p>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
44	16.12		<p>1. Строевые упражнения ОРУ Опорные прыжки Домашнее задание Отжимание упражнения на пресс.</p>	<p>Разминка бег ходьба Строевые упражнения ОРУ Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100-110) Тема: Выбор творческой деятельности и технической фиксации обработки изображений; рисунков Видеосъемок на</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	Корректировка техники прыжков	
45	19.12		<p>1. .ОРУ Упражнения на гимнастическом оборудовании Опорные прыжки Домашнее задание Отжимание упражнения на пресс.</p>	<p>Разминка бег ходьба ОРУ Упражнения с партнерами ,акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100-110) Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание Тема: Поиск и ориентация в содержании текста и понимать его целостный смысл: в освоении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь демонстрировать Общеразвивающие упражнения Способность преодолеть препятствия или гимнастический снаряд</p>	

46	21.12		<p>1.Строевые упражнения Опорные прыжки, Домашнее задание Отжимание упражнения на пресс</p>	<p>Разминка бег ходьба Строевые упражнения ранее изученные перестроения ОРУ Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100- 110) Тема: Выбор главной темы, общую цель или назначение текста избранного вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>	<p>Способность преодолеть гимнастический снаряд</p>	
47 К	23.12		<p>1 Контрольный урок опорный прыжок Эстафеты и игры Домашнее задание Известные гимнасты России</p>	<p>Опорные прыжки, ноги врозь (козел в ширину высота 100-110) на оценку техники Эстафеты и игры с использование гимнастических упражнений и инвентаря. К.Э.С. Основы техники опорного прыжка разбег отталкивание наскок на мостик полет приземление. Подготовка ГТО на силу и гибкость Подтягивание отжимание поднимание туловища упражнения на растягивание Тема: Создать условия подготовки сообщений о земляках спортсменов тюменской области по выбору. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка и прыжковых упражнений</p>	
48	26.12		<p>1.Общеразвивающие упражнения Эстафеты и игры Домашнее задание</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых. Тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику Выполнение</p>	

			Отжимание упражнения на пресс.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Тема: Постановка перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию в области физической культуры и спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	комплекса общеразвивающих упражнений и своих физических возможностей	
--	--	--	--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--

III - четверть

Лыжная подготовка- 18ч.

Атлетическая гимнастика Н/теннис – 6 ч.

Баскетбол – 6 ч.

49			<i>Лыжная подготовка</i> 1. Правила техники безопасности инструктажи Одновременный двухшажный бесшажный ход. Домашнее задание прогулка игры на свежем воздухе	Правила техники безопасности ИНСТРУКЦИЯ № 2-21 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ Т.з Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ одновременный двухшажный бесшажный ход. Тема: Организация взаимного контроля в оказании сотрудничества необходимой взаимопомощи при выполнении элементов лыжной	Знать требования инструкций. Устный опрос Уметь передвигаться на лыжах разными способами	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
----	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

			<p>подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
50 И.У.		<p>СВОЙСТВА ДРЕВЕСИНЫ СПЕЦИФИКА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЫЖ (Технология)</p> <p>1. Одновременно бесшажный ход. Подъемы. Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Интегрированный урок. СВОЙСТВА ДРЕВЕСИНЫ СПЕЦИФИКА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЫЖ ИХ СТРОЕНИЕ (Технология)</p> <p>Т.з Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий</p> <p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ одновременный двухшажный бесшажный ход. Способы передвижений на лыжах Попеременный двухшажный</p> <p>Подготовка ГТО на ивыносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10 мин</p> <p>Тема: Построения учебного исследования проекта, используя оборудование, модели, методы и приёмы в области выполнения двигательных действий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь передвигаться на лыжах и выполнять повороты</p>	
51		<p>1.Одновременно ход. Подъёмы.</p> <p>Домашнее задание Прогулка, игры на свежем воздухе.</p>	<p>Т.з Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности</p> <p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ Одновременно двухшажный ход. Попеременный двухшажный</p> <p>Тема: Постановка вопроса и ответа на</p>	<p>Умение видеть и исправлять ошибки при выполнении</p>	

			<p>которые можно получить путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать из исследования вывода, различной техники выполнения элементов лыжной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
52		<p>1. Одновременно двухшажный ход.</p> <p>Домашнее задание Прогулка, подвижные игры.</p>	<p>Т.з Виды лыжного спорта Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Попеременный двухшажный одновременный двухшажный ход</p> <p>Подготовка ГТО на и выносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10 мин.</p> <p>Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении элементов лыжной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Умение исправлять ошибки</p>	<p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром</p>
53 К		<p>1. Подъёмы. Контрольный урок Одновременно двухшажный ход</p> <p>Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники К.Э.С. Основы техники хода, координация работы рук ног, скольжении без потери равновесия. Одновременный ход на оценку техники Тема: Поиск своей точки зрения, в</p>	<p>Уметь проявить свои физические кондиции</p>	

			использование языковых средств и адекватные обсуждение техники и проблемы избранных элементов лыжной подготовки - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		
54		1.Одновременный 2 й ход, подъёмы. Домашнее задание прогулка игры	Т.3 Применение лыжных мазей Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка Повороты переступанием Одновременный ход. Подъёмы елочкой Подготовка ГТО на и выносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10 мин. Тема: Диалог мнений и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве освоения элементов лыжной подготовки техники - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	Уметь передвигаться на лыжах и выполнять повороты	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
55		1.Подъемы Повороты. Домашнее задание прогулка игры	Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Подъем елочкой» Попеременный двухшажный ход Тема: Фиксация анализ результатов достижений изменений своего физического развития - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		

56			<p>1. Повороты Подъёмы Одновременно бесшажный ход Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Повороты упором Подъёмы «елочкой» Попеременный двухшажный ход Подготовка ГТО на выносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10 мин. Тема: Подбор текста по теме избранного вида спорта определение главную тему, общую цель или назначение - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах выполнять повороты подъёмы</p>	
57			<p>1.Подземы Торможения Одновременно бесшажный ход Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Подземы елочкой Торможения плугом Попеременный двухшажный ход Тема: Выбор порядка частей фаз основ инструкций, содержащихся в тексте изучения двигательных действий способов передвижений на лыжах - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>		
58			<p>1.Подземы Торможения Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ Основы техники выполнения имитация отработка техники Подземы елочкой Торможения плугом Подготовка ГТО на выносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10</p>	<p>Демонстрация владения техникой подъёма торможения Уметь проявить свои физические</p>	

			<p>мин. Тема: Учет и понимание смысла содержание деятельности при выполнении техники передвижений на лыжах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>кондиции</p>	
59		<p>1. Подземы Торможения Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Т.з Применение лыжных мазей Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Подземы елочкой Торможения плугом Тема: Анализ текста техники выполнений упражнений его основных элементов , сопоставлять формы выражения информации в запросе обзора техники упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Умение исправлять ошибки при выполнении подъёма торможения</p>	
60 К		<p>1. Торможение повороты Контрольный урок Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Основы техники выполнения на оценку Повороты Торможение плугом К.Э.С. Основы техники поворотов торможений. координация работы рук ног, скольжении без потери равновесия.</p> <p>Тема: Поиск нужной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета изучаемого вида спорта</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах выполнять спуски и подъемы</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
61			<p>1. Подземы Торможения Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Подземы елочкой Торможения плугом Подготовка ГТО на и выносливость прохождение дистанции на лыжах до 8-10 мин. Тема: Подбор технических средств изучения выбранного вида спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь проявить свои физические кондиции</p>	
62			<p>1. Торможение Лыжные хода Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Т.з Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Торможение плугом Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход повторения. Тема Стремление к координации различных позиций в сотрудничестве учитывать разные мнения в приобретении знаний изучаемого лыжного спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь передвигаться на лыжах разными способами</p>	<p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>

63			<p><i>Р К.</i> 1. Правила техники безопасности инструктажи Комплексы упражнений Перемещения Подачи игра Домашнее задание зарядка</p>	<p>Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений с гантелями Н/теннис 1.Виды перемещения у стола учебная игра Подачи ОФП Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание туловища Тема: Подходы самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации в изучении новых упражнений т.д - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь применять технические приемы в игре настольный теннис</p>	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации
----	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

64			<p>1. Торможение Игры Прохождение дистанции Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Основы техники выполнения. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 3 км. Тема: Поиск в информационной среде образовательного учреждения, в том числе через Интернет, размещать различные информационные объекты как фото видео спортивной жизни школы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь выполнять торможения на лыжах Уметь проявить свои физические кондиции</p>	
65 К			<p>Игры Контрольный урок подъёмы торможения Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ оценка техники выполнения К.Э.С. Основы техники поворотов подъемов. координация работы рук ног, скольжении без потери равновесия Контрольный урок подъёмы торможения Торможение плугом Подъем «елочкой» Тема: Подходы самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации в изучении новых технических приемов и упражнений т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин 	<p>Уметь проявить свои физические кондиции</p>	<p>адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации</p>

				- Выполнение работ практикума		
66			<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Поддачи Удары игра теннис Домашнее задание зарядка</p>	<p>Т.3 Правила игры опрос Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ в движении Комплексы упражнений с гантелями Н/теннис Поддачи Удары справа слева Учебная игра Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание туловища Тема: Выбор главной и избыточной информации. по подготовки заданной темы. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь исправлять ошибки технических приемов тенниса</p>	
67			<p>1.Торможение Подъемы Игры Прохождение дистанции Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Т.3 Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ Основы техники выполнения имитация отработка техники Торможение плугом Подъем «елочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км Тема: Требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с</p>	<p>Демонстрация умения торможений и подъёмов на лыжах</p>	

				<p>устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
68 К			<p>1. Подъёмы повороты Игры Контрольный урок Прохождение дистанции Домашнее задание прогулка игры</p>	<p>Разминка прокатка на лыжах 1-2 круга ОРУ имитация отработка техники Подъёмы повороты повторения На оценку Прохождение дистанции до 3,5км. Тема: Выбор творческой деятельности и технической фиксации обработки изображений; рисунков К.Э.С. Выбор темпа индивидуально координация скольжения, без потери равновесия. Видеосъемок на спортивную тему.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 	Уметь проявить свои физические кондиции	
69			<p><i>РК.</i> 1. Комплексы упражнений Поддачи игра Н/теннис Домашнее задание зарядка</p>	<p>Т.з правила игры настольный теннис Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ в движении Комплексы упражнений с гантелями ОФП Поддачи справа слева учебная игра Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание туловища</p>		<p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром</p>

			<p>Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении элементов настольного тенниса</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
70		<p>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ</p> <p>1 Правила техники безопасности инструктажи</p> <p>Стойки Перемещения</p> <p>Остановки</p> <p>Домашнее задание прыжки на скакалке</p>	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ</p> <p>Т.з Правила техники безопасности в игре баскетбол. и занятиях с мячом</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p> <p>Стойки игрока .Перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед .</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>.Повороты без мяча и с мячом .</p> <p>Тема: Поиск и ориентация в содержании текста и понимать его целостный смысл: в освоении упражнений спортивных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Понимать значение спортивных игр в физическом развитие человека</p>	
71		<p>1.Перемещения</p> <p>Остановки.</p> <p>Повороты</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p> <p>Рассказ показ техники Перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед .Остановка двумя</p>	<p>Демонстрация техники перемещений и</p>	

			прыжки на скакалке	шагами и прыжком .Повороты без мяча и с мячом Тема: Выбор главной темы, общую цель или назначение текста темы избранного вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	остановок	
72			<i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Поддачи игра <i>Н/теннис</i> Домашнее задание зарядка	Т.з Правила игры 1. Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ в движении Комплексы упражнений с гантелями <i>Н/теннис</i> Поддачи Учебная игра в парах Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание туловища Тема: Создать условия подготовки сообщений о земляках спортсменов тюменской области по выбору. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	Умение Владеть ракеткой и шариком	
73			Спортивные игры - Баскетбол 1.Перемещения Комбинации из освоенных элементов Игра Домашнее задание прыжки на скакалке	Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ техники Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед . Комбинации из освоенных элементов техники Перемещения в стойке Остановка Поворот	Демонстрация техники перемещений и остановок исправление ошибок	

			<p>Ускорение игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Тема: Выбор главной темы, общую цель или назначение текста темы избранного вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>		
74		<p>1.Ловля Передача мяча Ведение Броски мяча Домашнее задание прыжки на скакалке</p>	<p>Т.з Тактика нападений Расстановка игроков позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита) Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ техники Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движений без сопротивления защитника. В парах В тройках В квадрате Ведение мяча на месте и в движении по прямой Низкой стойке Средней стойке Высокой стойке с изменением направления и скорости движения. Броски по кольцу 1 и 2 руками с места и движений после ведения. После ловли без сопротивления защитника. Тема: Постановка перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную</p>	<p>Умение ориентироваться в пространстве работы с мячом</p>	

				<p>в данный момент информацию в области физической культуры и спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
75 К			<p><i>Р К.</i></p> <p>1. Комплексы упражнений Контрольный урок подачи и ударов. Домашнее задание зарядка</p>	<p>Т.з Правила игры опрос Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ в движении Комплексы упражнений с гантелями Н/теннис правила игры К.Э.С. Основы техники подачи ударов удержание шарика в игре. Поддачи Удары справа слева Учебная игра Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание туловища</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь исправлять ошибки технических приемов тенниса</p>	
76			<p>1. Вырывание выбивание мяча. Комбинации Нападение быстрым прорывом. Игра Домашнее задание прыжки на скакалке</p>	<p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Перемещений и владением мячом Ловля Передача Ведение Бросок Рассказ показ Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-</p>	<p>Совершенствование своих физических возможностей</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>

			баскетбола Тема: Организация взаимного контроля в оказании сотрудничества необходимой взаимопомощи при выполнении элементов баскетбола упражнений с мячом - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		
77 К		1.Взаимодействие дух игроков Контрольный урок Челночный бег 3/10м Наклон вперед на результат. Домашнее задание прыжки на скакалке	Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». К.Э.С. Основы техники челночного бега Старт разбег повороты финиш Контрольный урок Челночный бег 3/10м Наклон вперед на результат на оценку Тема: Диалог мнений и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве освоения взаимодействий игроков в баскетболе - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума	Уметь выполнять взаимодействия в коллективе	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
78		<i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Подачи игра Н/теннис Домашнее задание зарядка	Т.з правила игры настольный теннис Разминка ходьба упражнения на осанку ОРУ в движении Комплексы упражнений с гантелями ОФП Подачи справа слева учебная игра. Подготовка ГТО на силу и силовую выносливость Подтягивание отжимание поднимание		задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром

			<p>туловища</p> <p>Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении элементов настольного тенниса</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

I V - четверть

Баскетбол – 6 ч.

Атлетическая гимнастика Н/теннис – 7 ч.

Легкая атлетика – 11ч.

79		<p>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ</p> <p>1. Правила техники безопасности инструктажи</p> <p>Стойки игрока перемещения.</p> <p>Остановки повороты</p> <p>Домашнее задание правила игры баскетбол.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ</p> <p>Т.з Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p> <p>Рассказ показ. Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Тема: Организация взаимного контроля в оказании сотрудничества</p>	<p>Корректировка техники выполнения перемещений остановок координации движений</p>	<p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>
----	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>необходимой взаимопомощи при выполнении упражнений с –</p> <p>Слушание объяснений учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума мячом 		
80		<p>1.Перемещения</p> <p>Остановки повороты</p> <p>Комбинации из освоенных элементов</p> <p>Игра</p> <p>Домашнее задание</p> <p>правила игры баскетбол</p>	<p>Т.з терминология избранной спортивной игры Т.з Техника перемещений поворотов остановок</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p> <p>Рассказ показ</p> <p>Техника Перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед .</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники</p> <p>Перемещения в стойке</p> <p>Остановка</p> <p>Поворот</p> <p>Ускорение</p> <p>Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p> <p>Тема: Построения учебного исследования проекта, используя оборудование, модели, методы и приёмы в области выполнения двигательных действий</p> <p>в спортивных играх т.д.</p> <p>ка ловли передачи ведения мяча</p> <p>Подготовка ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя 	<p>Уметь продемонстрировать навыки работы с мячом</p> <p>На овладении скоростно-силовых и координационных способностей</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 		
81	И.У.	<p>Первая медицинская помощь при травмах. ОБЖ Р К.</p> <p>1. Правила техники безопасности инструктажи</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Подачи игра <i>Н/теннис</i></p> <p>Домашнее задание зарядка</p>	<p>Инструкция № 2-23</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ</p> <p>НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</p> <p>Интегрированный урок.</p> <p>Первая медицинская помощь при травмах</p> <p>Определение признаки помощь ОБЖ</p> <p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении</p> <p>Атлетическая гимнастика 1.</p> <p>Комплексы упражнений <i>Н/теннис</i> 2.</p> <p>Подачи Учебная игра в парах</p> <p>Тема: Поиск в информационной среде образовательного учреждения, в том числе через Интернет, размещать различные информационные объекты упражнений как фото видео спортивной жизни школы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Демонстрировать свои технику выполнения технических приемов</p>		
82	К.	<p>1.Ловля Передача мяча</p> <p>Контрольный урок прыжок в длину с места</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>Т.з Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к разучиваемой игре</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p>		<p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной</p>	

			<p>прыжки на скакалке</p> <p>Рассказ показ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. и в движений без сопротивления защитника</p> <p>В парах В тройках В квадрате</p> <p>Прыжок в длину с места на результат на оценку уровня физической подготовленности</p> <p>Тема: Возникающие вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром при выполнении упражнений с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		<p>деятельности и сотрудничества с партнёром</p>
83		<p>1.Ведение мяча Броски мяча Домашнее задание: упражнения на растяжку</p>	<p>Т.з Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием ОРУ</p> <p>Рассказ показ</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении по прямой</p> <p>Низкой стойке Средней стойке Высокой стойке с изменением направления и скорости движения.</p> <p>Броски по кольцу.1 и 2 руками с места и движений после ведения.</p>	<p>Уметь демонстрировать техникой владением мячом</p>	

			<p>После ловли без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние 3.60 м.</p> <p>Тема: Поиск своей точки зрения, в использование языковых средств и адекватные обсуждение техники и проблемы избранных упражнений с мячом.</p> <p>Подготовка ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 		
84		<p><i>Р.К.</i></p> <p>1. Комплексы упражнений</p> <p>Поддачи Удары игра</p> <p>Н/теннис</p> <p>Домашнее задание зарядка</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплексы упражнений</p> <p>Н/теннис</p> <p>Поддачи</p> <p>Удары справа слева</p> <p>Учебная игра в парах</p> <p>Тема: Подходы самостоятельного оценивания правильности выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации в изучении новых упражнений в игре настольный теннис.</p> <p>Слушание объяснений учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума 	<p>На овладение элементарным умением работы с подачами в учебной игре</p>	
85		<p>1. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Комбинации</p> <p>Тактика нападения</p>	<p>Т.з Тактика нападений</p> <p>Расстановка игроков позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита) Разминка ходьба бег с заданием</p>	<p>Уметь продемонстрировать</p>	<p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в</p>

		Игра . Домашнее задание: прыжки на скакалке	ОРУ Рассказ показ Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Ловля Передача Ведение Бросок Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам Игра пионербол. Тема: Диалог мнений и стремления к координации различных позиций в сотрудничестве освоения упражнений взаимодействия. Подготовка ГТО - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	техничко - тактическими взаимодействиям и	сотрудничестве
86		1.Взаимодействие Контрольный урок - Челночный бег 3/10м Наклон вперед Домашнее задание: прыжки на скакалке	Т.з Помощь в судействе комплектование команды подготовка места проведения игры Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». К.Э.С. Основы техники челночного бега Старт разбег повороты финиш Челночный бег 3/10м Наклон вперед на результат оценки физической подготовленности		

			<p>Тема: Фиксация анализ результатов достижений изменений своего физического развития</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
87		<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Подачи игра Н/теннис Домашнее задание зарядка</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на брюшной пояс Н/теннис Подачи справа слева игра в парах Тема: Требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	
88		<p><i>Легкая атлетика</i> 1. Правила техники безопасности инструктажи Прыжок в высоту Высокий старт Домашнее задание: Правила соревнований</p>	<p>Т.з Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Высокий старт. От 15 до 30 м Тема: Выбор порядка частей фаз основ инструкций, содержащихся в тексте</p>	<p>Уметь правильно выполнить движение в прыжках видеть свои ошибки и свои возможности</p>	

			изучения двигательных действий легкоатлетических упражнений. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума		
89		1.Прыжок в высоту с разбега Эстафеты, бег в равномерном темпе Домашнее задание: упражнения на растяжку	Т.з ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ и систем организма Разминка ходьба бег с заданием спец - беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега Эстафеты бег в равномерном темпе от 10 - до 15 мин. Тема: Учет и понимание смысла содержание деятельности при выполнении техники упражнений - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума	Умение исправлять ошибки	
90 К		<i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Контрольный крок – подтягивание (М) Поднимание туловища 30с (Д) теннис Домашнее задание зарядка	Разминка ходьба бег с заданием ОРУ Рассказ показ Атлетическая гимнастика К.Э.С. Основы техники подтягивание вис на руках удержание в виси Комплексы упражнений Подтягивание (М) Поднимание туловища 30с (Д) на оценку уровня физической подготовленности Виды перемещения у стола		

			<p>Подачи</p> <p>Тема: Выбор творческой деятельности и технической фиксации обработки изображений; рисунков</p> <p>Видеосъемок на спортивную тему.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
91		<p>1.Прыжок в высоту с разбега Бег</p> <p>Домашнее задание: прыжки на скакалке</p>	<p>Т.з Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники</p> <p>Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ</p> <p>Рассказ показ Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>Варианты Ч/Б</p> <p>Бег с изменением направления и скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности до 1200м.</p> <p>Тема Анализ текста его основных элементов техники сопоставлять формы выражения информации в запросе обзора техники упражнений</p> <p>Подготовка ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 	<p>Корректировка техники выполнения прыжков и своих физических возможностей</p>	
92		<p>1. Наклон вперед</p> <p>Прыжок в высоту с разбега</p> <p>Домашнее задание:</p>	<p>Т.з Измерение результатов подача команд демонстрация упражнений помощь в оценке результатов и проведения соревнований по видам</p>	<p>Корректировка техники прыжков</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием</p>

			Прыжки на скакалке	Разминка ходьба бег с заданием спец - беговые - прыжковые упражнения ОРУ Наклон вперед гибкость Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега Тема: Поиск нужной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета изучаемого вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума		ресурсов библиотек и Интернета
93			<i>Р К.</i> 1.Упражнения на тренажерах. Поддачи удары игра Н/теннис Домашнее задание Зарядка.	Разминка ходьба ОРУ на осанку в движении Атлетическая гимнастика Рассказ показ Упражнения на тренажерах. Комплексный и беговой ОФП Поддачи удары справа слева учебная игра в парах Тема: Поиск и ориентация в содержании текста и понимать его целостный смысл: в освоении знаний по истории и развития спорта . Подготовка ГТО - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума	Демонстрировать свои технические умения	
94 К			1.Контрольный урок прыжок в высоту с разбега Наклон вперед Домашнее задание: Правила соревнований	Т.з Измерение результатов подача команд демонстрация упражнений помощь в оценке результатов и проведения соревнований по видам Разминка ходьба бег с заданием спец -	Корректировка техники прыжков	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек

			<p>беговые - прыжковые упражнения ОРУ Наклон вперед гибкость К.Э.С. Основы техники прыжка в высоту разбег отталкивание переход через планку приземление. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на оценку уровня физической подготовленности Тема: Поиск нужной информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета изучаемого вида спорта. - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>		и Интернета
95		<p>1. Скоростной бег Эстафеты. Старты из различных и.п. Домашнее задание: бег</p>	<p>Т.3 Простейшие программы развития - выносливости - скоростных - скоростно – силовых - координационных способностей Разминка ходьба бег с заданием спец- беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ Скоростной бег до 50 м Эстафеты . старты из различных ис. положений бег с ускорением и максимальной скоростью Тема: Выбор главной темы, общую цель или назначение текста упражнений по легкой атлетике.</p>	<p>На комплексное развитие координационных координационных способностей.</p>	

			<p>Подготовка ГТО</p> <p>Слушание объяснений учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
96		<p><i>Р К.</i></p> <p>1.Упражнения на тренажерах. Поддачи удары игра Н/теннис</p> <p>Домашнее задание Зарядка.</p>	<p>Разминка ходьба ОРУ на осанку в движении</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Рассказ показ Упражнения на тренажерах. Комплексный и беговой ОФП</p> <p>Поддачи удары справа слева</p> <p>учебная игра в парах</p> <p>Тема: Поиск и ориентация в содержании текста и понимать его целостный смысл: в освоении знаний по истории и развития спорта .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума 	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	
97		<p>1. Бег с ускорением</p> <p>Ловля и броски набивного мяча</p> <p>Домашнее задание: бег</p>	<p>Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ</p> <p>Рассказ показ Бег с ускорением от 30 - до 50м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед –вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места ; то же с шага ;снизу вверх на западную и максимальную высоту ..Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска : с хлопками ладонями после</p>	<p>Уметь демонстрировать навык броска развитие скоростно-силовых и координационных способностей</p>	

			<p>приседания . Тема: Подбор технических средств изучения выбранного вида спорта Подготовка ГТО - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума</p>		
98 К		<p>1. Контрольный урок Бег 30-60м. Прыжки в длину с разбега. Домашнее задание: Правила соревнований</p>	<p>Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ Бег на результат 30-60 м. на оценку уровня физической подготовленности КЭС Основы техники высокого старта команды Старт! Рассказ показ Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Тема: Стремление к координации различных позиций в сотрудничестве учитывать разные мнения в приобретении знаний изучаемого вида спорта - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>Демонстрация своей физической активности и возможности</p>	<p>учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</p>
99		<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений Подачи игра Н/теннис Домашнее задание зарядка</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на брюшной пояс Н/теннис Подачи справа слева игра в парах Тема: Требования техники безопасности, гигиены, эргономики и</p>	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	

			ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума		
100		1.Прыжки в длину с разбега Эстафеты Метания мяча Домашнее задание: бег	Т.з Круговая тренировка Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега .Всевозможные прыжки и многоскоки ,метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей . Тема: Создать условия подготовки сообщений о земляках спортсменов тюменской области по выбору. - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	Уметь правильно выполнить движение в прыжках видеть свои ошибки и свои возможности	
101 К		Контрольный урок – Бег 1000м. 1.Прыжки в длину с разбега Бег Домашнее задание: зарядка	Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ К,Э,С. Основы техники бега на длинные дистанции Выбор темпа бега соблюдение дыхания. Контрольный урок – Бег 1000м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Бег на 1200м на оценку уровня физической подготовленности Тема: Выбор главной и избыточной информации.	Уметь демонстрировать свои физические возможности	

			<p>по подготовки заданной темы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Измерение величин - Выполнение работ практикума 		
102		<p>1. Метание теннисного мяча Бег Домашнее задание: прыжки на скакалке</p>	<p>Т.з Измерение результатов подача команд демонстрация упражнений помощь в оценке результатов и проведения соревнований по видам Разминка ходьба бег с заданием спец-беговые прыжковые упражнения ОРУ Рассказ показ К.Э,С. Основы техники метания мяча с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены на заданное расстояние ,на дальность в коридор 5- 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 8-10 метров с 4- 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. бег с препятствиями и на местности , минутный бег. бег в равномерном темпе от 10 - до 15 мин. Кросс до 15 минут Тема: Анализ изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения,и занятий получения и переработки полученной информации и её осмысления. в обучении и получения знаний в области физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума 	<p>Уметь правильно выполнить движение в прыжках метаний видеть свои ошибки и свои возможности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации

103			<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений игра Н/теннис Домашнее задание Бег прыжки.</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на брюшной пояс плечевой Н/теннис Поддачи справа слева игра в парах Подготовка ГТО – скорость сила.</p> <p>- Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	
104			<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений игра Н/теннис Домашнее задание Прыжки на скакалке</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на брюшной пояс плечевой Н/теннис игра в парах Подготовка ГТО</p> <p>- Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации
105			<p><i>Р К.</i> 1. Комплексы упражнений игра Н/теннис Домашнее задание Бег на длинные дистанции до 1км.</p>	<p>Разминка ходьба бег ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплексы упражнений на брюшной пояс плечевой. Н/теннис игра в парах Подготовка ГТО – сила.</p> <p>- Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума</p>	<p>Демонстрировать свои технические умения</p>	

