


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Частное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная Частная интегрированная школа

РАССМОТРЕНО

на методическом совете


 Фадеева О.М.

Протокол № 1

от 26 августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Заварухина М.Ю.

Протокол № 1

от 26 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Парсли В.В.

Приказ № 79

от 29 августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Грищенко Владилена Викторовна
учитель физической культуры

Волгоград 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки,

национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
						Предметные знания	Универсальные учебные действия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Основы знаний 1 час	Т.Б на уроке, темы рефератов. Т.Б на уроке и правила поведения. Выбор тем рефератов и обсуждения требований и правил к написанию работ		Изучение нового материала	Инструкция по ТБ. Правила и нормы поведения в обществе. Бережное отношение к природе и окружающей среде. Выбор тем рефератов и обсуждения требований и правил к написанию работ. Построения этапов сдачи работы, обсуждения проблем.	Научатся: Грамотно подходить к выбору темы предстоящей работы, оформлению и поэтапности решения поставленных задач.	Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю. Л: осуществлять самоконтроль.	текущий	
2	Легкая атлетика 8 часов.	Спринтерский бег, эстафетный бег. 4 час Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1	Изучение нового материала	Какие инструкции по ТБ на занятиях л/а. необходимо знать? Как развиваются скоростно -силовые качества? Цели пробегать с максимальной скоростью 30 м, освоить терминологию спец. беговых упр.	Научатся соблюдать инструкции по технике безопасности. Выполнять бег с максимальной скоростью 30м. выполнять специальные беговые упражнения.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	текущий	

3		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Для чего нужны специальные беговые упражнения? Цели пробегать с максимальной скоростью 60 м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику старта, контролировать своё текущее состояние.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
4		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Какую беговую разминку необходимо проводить в движении перед разучиванием техники старта? Цели пробегать с максимальной скоростью 30 - 60м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проводить разминку на месте; показывать технику старта, равномерного бега.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	Текущий	

5		<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i></p> <p>Тестирование УФП.</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег 60 м на результат.</p>	1	Контрольный	<p>Какую беговую разминку необходимо проводить перед беговыми тестами?</p> <p>Цели пробегать с максимальной скоростью 60 м, с высокого старта.</p>	<p>Научатся проводить тестирование УФП и бега на 60 м.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	<p>Бег 60 м на результат.</p> <p>Мальчики: 10,0; 10,6;10,8.</p> <p>Девочки: 10,4; 10,0,11,2.</p>	
6		<p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча.</i></p> <p>Прыжок в длину с 7-9 шагов.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения.</p>	1	Комбинированный	<p>Цели прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	<p>Текущий</p>	

7		<p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча.</i> Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Комбинированный	<p>Цели прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку в движении; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
8		<p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча.</i> Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с 7-9 шагов и метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Учетный	<p>Цели прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку с скакалкой; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	

9		<p><i>Бег на средние дистанции</i></p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 1000м (на результат. ОРУ.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Развитие выносливости</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. пробегать дистанцию 1000 м на результат</p>	<p>Научатся проводить разминку с гимнастическим обручем;</p> <p>преодолевать дистанцию в 1 км.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Л: Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умения находить выходы из спорных ситуаций; развитие мотивации к учебной деятельности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>	<p>Бег 1000 м</p> <p>Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20</p>	
---	--	--	---	-----------------	---	--	---	--	--

10	Спортивные игры 10 час	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой; прием мяча снизу двумя руками в парах выполнять	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
----	---------------------------	---	---	-----------------	---	---	---	---------	--

11		<p>Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой; приему мяча снизу двумя руками в парах выполнять; играть в «пионербол»</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
----	--	---	---	-----------------------------	--	---	---	---------	--

12		Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	Совершенствование ЗУН	Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой; приему мяча снизу двумя руками в парах.	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. навыки сотрудничества в разных ситуациях,</p> <p>Л: Формировать навыки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из разных ситуаций.</p>	Текущий	
----	--	--	---	-----------------------	---	---	--	---------	--

13		<p>Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Комплексный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с волейбольным мячом в парах; Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приему мяча снизу двумя руками в парах. Нижней прямой подачи мяча. Прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: принимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. навыки сотрудничества в разных ситуациях,</p> <p>Л: Формировать навыки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из разных ситуаций.</p>	<p>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах</p>	
----	--	--	---	-------------	--	---	--	---	--

14		<p>Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приему мяча снизу двумя руками в парах. Нижней прямой подачи мяча. Прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. навыки сотрудничества в разных ситуациях, Л: Формировать навыки, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из разных ситуаций.</p>	Текущий	
----	--	--	---	-----------------------------	--	---	---	---------	--

15		<p>Волейбол Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижней прямой подачи мяча. Прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
----	--	---	---	-----------------------------	--	--	--	---------	--

16		<p>Волейбол Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Комплексный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научатся разминаться с набивными мячами; Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приему мяча снизу двумя руками в парах. Нижней прямой подачи мяча. Прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л: формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; понимание и сопереживание чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах</p>	
----	--	---	---	-------------	--	---	---	--	--

17		<p>Волейбол Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять изученные элементы техники игры.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к занятиям ф.к.; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	Текущий	
----	--	---	---	-----------------------------	--	---	---	---------	--

18		<p><i>Волейбол</i> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться разминаться с гимнастическими скакалками; выполнять изученные элементы техники игры.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	Текущий	
----	--	--	---	-----------------------------	--	---	--	---------	--

19		<p><i>Волейбол</i> Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	1	Комплексный	<p>Цели. играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться демонстрировать технику нижней прямой подачи.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия.</p> <p>П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Оценка техники нижней прямой подачи	
20	Кроссовая подготовка 6 час	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</i> Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p>	<p>Научаться соблюдать инструкцию по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке; преодолевать в равномерном темпе длинные дистанции.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: осознавать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания от учителя и из учебника.</p> <p>К: уметь выражать с точностью свои мысли, слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	

21		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1	Комбинированный	Цели. преодолевать препятствия; бегать в равномерном темпе до 20 минут	Научаться соблюдать инструкцию по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке; преодолевать в равномерном темпе длинные дистанции.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания от учителя и из учебника. К: уметь выражать с точностью свои мысли, слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное	Текущий	
22		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий	

23		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий	
24		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенствование ЗУН	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы. К: Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, устанавливать рабочие отношения. Л: сопереживать чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Текущий	

25		<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</i> Контроль двигательных качеств: бег на 2000 м на время. Развитие выносливости	1	Учетный	Цели. равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Бег 2000 м на результат.	
26	Гимнастика 12 час	<i>Прикладные упражнения, Упражнения в равновесии.</i> Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по гимнастической скамейке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Изучение нового материала	Цели. выполнять прикладные упражнения, упр. на гимнастической скамейке	Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике; передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; выполнять элементы раздельно и слитно.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий	

27	<p><i>Прикладные упражнения, Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты, Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. выполнять прикладные упражнения, упр. на гимнастической скамейке	Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; выполнять элементы отдельно и слитно.	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу;</p> <p>П: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций;</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
28	<p><i>Прикладные упражнения, Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. выполнять прикладные упражнения, упр. на гимнастической скамейке	Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; преодолевать препятствие прыжком; выполнять элементы отдельно и слитно.	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	Текущий	

29		<p><i>Прикладные упражнения, Упражнения в равновесии.</i> Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. выполнять прикладные упражнения, упр. на гимнастической скамейке</p>	Научаться передвигаться по гимнастической скамейке разными способами; преодолевать препятствие прыжком; выполнять элементы раздельно и слитно.	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Оценка техники выполнения упр. на гимнастической скамейке.	
----	--	---	---	-----------------------	--	--	---	--	--

30		<p><i>Висы.</i> <i>Строевые упражнения.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание. уголок. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Т.Б.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.	Научаться соблюдать Т.Б; различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.	Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий	
----	--	---	---	-------------------------------	---	--	--	---------	--

31		<p><i>Висы.</i> Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Упражнение на шведской стенке, лазанье по канату, в три приема. уголок подтягивание. Эстафеты. Развитие силовых способностей.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	Текущий	
32		<p><i>Висы.</i> Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание. Уголок Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.</p>	<p>Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Оценка техники выполнения: уголок.	

33		<i>Висы.</i> Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств: подтягивание в висе, лазанье по канату в три приема. Развитие силовых способностей.	1	Учетный	Цели. выполнять строевые упр. висы, лазанье.	Научаться различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы; выполнять упражнение на шведской стенке, лазанье по канату в три приема, подтягивание, уголок.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками;	Оценка техники выполнения: подтягивания, лазания по канату.	
34		<i>Акробатика, ОРУ с предметами.</i> Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1	Совершенствование ЗУН	Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научаться соблюдают Т.Б; Выполнять разминку; выполнять кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий	

35		<p><i>Акробатика</i>, ОРУ с предметами Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. стойка на лопатках Два кувырка назад слитно Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Научаться выполнять разминку; выполнять два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, стойку на лопатках, два кувырка назад слитно.</p>	<p>Р: определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	
----	--	---	---	-----------------------------	---	---	---	---------	--

36	Акробатика, ОРУ с предметами Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. стойка на лопатках Два кувырка назад слитно. Развитие координационных способностей	1	Совершенство ЗУН	Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научаться выполнять два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, стойку на лопатках, два кувырка назад слитно.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Текущий	
37	Акробатика, ОРУ с предметами. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. стойка на лопатках Два кувырка назад слитно Развитие координационных способностей	1	Учетный	Цели. выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Научаться выполнять два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью, стойку на лопатках, два кувырка назад слитно.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Выполнение акробатической комбинации	

38	Силовая подготовка 8 час	<p><i>Силовая подготовка</i></p> <p>Закрепление навыков развития и силовых способностей.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений с сопротивлением собственного веса тела на разные группы мышц;</p> <p>Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем</p>	<p>Р: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;</p> <p>П: принимать учебные задачи урока и стремится их выполнять; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения.</p> <p>К: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Л: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p>	Текущий	
----	-----------------------------	---	---	---------------------------	---	--	--	---------	--

39		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Текущий	
40		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с сопротивлением собственного веса тела на руки, плечевой пояс и грудь.</p>	1	Совершенство- вание ЗУН	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; описывают технику изучаемых технических действий, осваивают их; контролируют своё текущее физическое.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Текущий	

41		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с утяжелителями на мышцы спины и ног.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Текущий	
42		<p><i>Силовая подготовка</i> Закрепление навыков развития и силовых способностей. Выполнение комплекса упражнений с утяжелителями на мышцы спины и ног.</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, выполнять комплекс упражнений, соблюдать технику безопасности во время занятия</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений Расширят двигательный опыт за счет силовых упражнений, ориентированных на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Текущий	

43		Силовая подготовка Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений	1	Комплексный	Цели. Знать название упр, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования	Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; научиться демонстрировать выполнение силового упражнения «отжимания»; самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние	Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно – познавательные действия. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: формировать готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями.	Тест отжимание	
44		Силовая подготовка Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений	1	Комплексный	Цели. Знать название упр, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования	Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; научиться демонстрировать выполнение силового упражнения «пресс»; самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние в зависимости от величины физических нагрузок	Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно – познавательные действия. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: формировать готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями.	Тест пресс	

45		<p><i>Силовая подготовка</i> Тестирование уровня физической подготовленности учащихся на основе силовых упражнений</p>	1	Комплексный	<p>Цели. Знать название упр, их направленность, соблюдать технику выполнения упражнения. соблюдать технику безопасности во время тестирования</p>	<p>Научаться выполнять разновидности силовых упражнений; Научатся демонстрировать выполнение силового упражнения «приседание». Самостоятельно контролировать своё текущее физическое состояние в зависимости от величины физических нагрузок</p>	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель: выполнять учебно – познавательные действия. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственные силы Л: формировать готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение управлять своими эмоциями.</p>	Тест приседание	
----	--	--	---	-------------	--	--	--	-----------------	--

46	Спортивные игры 10 час	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра мини баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	Изучение нового материала	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности; сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, бросок. Игра мини баскетбол	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Текущий	
47		Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	Комбинированный	Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, бросок. Игра мини баскетбол по правилам.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий	

48		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, бросок. Игра мини баскетбол по правилам.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	Текущий	
----	--	---	---	-----------------	---	---	--	---------	--

49	<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока</p>
50	<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, бросок; передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении; игра 2х2,3х3. Игра мини баскетбол по правилам.</p>	<p>Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	<p>Текущий</p>

51		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, бросок; передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении; игра 2х2,3х3. Игра мини баскетбол по правилам.</p>	<p>Р: Формировать способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. Л: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	Текущий	
52		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2,3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться демонстрировать технику броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	

53		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	1	Изучение нового материала	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, перехват, бросок; передача мяча в тройках в движении; позиционное нападение 5:0. Игра мини баскетбол по правилам.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	Текущий	
54		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Введение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться демонстрировать технику броска мяча одной рукой от плеча после остановки.</p>	<p>Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	

55		<p><i>Баскетбол.</i> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0 Терминология баскетбола</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Научаться сочетанию приёмов таких как: ведение, передача, перехват, бросок; передача мяча в тройках в движении; позиционное нападение 5:0. Игра мини баскетбол по правилам.</p>	<p>Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>	Текущий	
56	Кроссовая подготовка 5 час	<p><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i> Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега</p>	1	Совершенствование ЗУН	<p>Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут</p>	<p>Научаться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях по кроссовой подготовке; преодолевать в равномерном темпе длинные дистанции.</p>	<p>Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания от учителя и из учебника. К: уметь выразить с точностью свои мысли ,слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	Текущий	

57		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег до 16 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого. П: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. К: Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, устанавливать рабочие отношения. Л: сопереживать чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Текущий	
58		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег до 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий	

59		<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i> Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	Совершенство- ствование ЗУН	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий	
60		<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i> Контроль двигательных качеств: бег на 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Учетный	Цели. в равномерном темпе бегать до 20 минут	Научаться, повышать уровень функциональных возможностей организма за счёт преодоления длинных лёгкоатлетических дистанций	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л: Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Бег 2000 м на результат.	

61	Легкая атлетика 6 час	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	Комбинированный	Цели. пробежать с максимальной скоростью 60 м	Научатся соблюдать инструкции по технике безопасности. Выполнять бег с максимальной скоростью 30м., выполнять специальные беговые упражнения.	Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. П: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к занятиям ф.к.; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Текущий	
62		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Комбинированный	Цели. пробежать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку в движении; показывать технику старта, контролировать своё текущее состояние.	Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу; адекватно оценивать свои действия. П: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания. К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Текущий	

63		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15-30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Совершенство ЗУН	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку на месте; показывать технику старта, равномерного бега.	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	Текущий	
----	--	---	---	---------------------	--	---	--	---------	--

64	<p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i></p> <p>Тестирование УФП. Контроль двигательных качеств: Бег 60 м на результат.</p>	1	Учётный	Цели. пробегать с максимальной скоростью 60 м	Научатся проводить разминку с предметами; проходить тестирование УФП и бега на 60 м.	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной работе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Формировать положительное отношение к физической культуре; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	Бег 60 м на результат. Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	
65	<p><i>Прыжок в высоту, метание малого мяча.</i></p> <p>Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комбинированный	Цели. прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность	Научатся проводить разминку в движении; показывать технику прыжка с разбега и метания.	<p>Р: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; самостоятельно выделять познавательную цель.</p> <p>К: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения.</p> <p>Л. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование установки на здоровый образ жизни.</p>		

66		<p><i>Прыжок в высоту, метание малого мяча.</i></p> <p>Контроль двигательных качеств: Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	1	Комбинированный	<p>Цели. прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность</p>	<p>Научатся проводить разминку с скакалкой; показывать технику равномерного бега; показывать технику прыжка с разбега и метания.</p>	<p>Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля, адекватно принимать оценку взрослого.</p> <p>П: выполнять учебно - познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы.</p> <p>К: эффективно сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтных ситуаций; развитие эстетических чувств, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту</p> <p>Оценка техники метание мяча в цель</p>	
67	Учебный проект 2 час.	<p><i>Работа над учебным проектом.</i> Постановка проблемы, проектирование проекта, поиск информации, создание продукта.</p>	1	Изучение нового материала	<p>Инструкция по ТБ на уроке и правила поведения.</p> <p>Постановка проблемы, проектирование проекта, поиск информации, создание продукта.</p>	<p>Научатся: Проектной деятельности, постановки проблем для реализации поставленных задач, поиску и обработки информации, созданию итогового продукта.</p>	<p>Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю.</p> <p>Л: осуществлять самоконтроль.</p>	текущий	

68		Работа над учебным проектом. Подготовка и проведение презентации, рефлексия.	1	Комбинированный	Подготовка и проведение презентации, рефлексия.	<p>Научатся: Проведению Проектной деятельности, постановки проблем для реализации поставленных задач, поиску и обработки информации, созданию итогового продукта, проведению презентации и рефлексии полученных результатов проделанной работы.</p>	<p>Р: формулировать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: использовать общие приемы решения поставленных задач; контролировать и оценивать процесс выполнения. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью к учителю, задавать вопросы и формулировать свои затруднения, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Л: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	текущий	
----	--	--	---	-----------------	---	--	--	---------	--

