

02-04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Красносельцевская средняя школа имени И.А.Дядькина»
Вьковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на педагогическом совете
приказом № 7 от
«30» августа 2021 г.



Рабочая программа
по
физической культуре
для 6 «а» класса

на 2021 -2022 учебный год

Учитель : Сулейманов К.К.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов. Из них 75 часов – базовая часть, 27 часов – вариативная.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 6 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. При обучении применяются разнообразные формы и методы: методы организации и самоорганизации учебно – познавательной деятельности; методы стимулирования и мотивации учения; методы контроля и самоконтроля эффективности обучения; словесные; объяснительно-иллюстративный метод; наглядные; практические методы; соревновательный; метод проблемного обучения

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6 класса

№	Контрольные упражнения						
		мальчики	девочки				
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4

3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
 - Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального

государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 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;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на

лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.

Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общей развивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	75
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры (волейбол)	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	21
5.	Кроссовая подготовка	18
	Вариативная часть	27
1.	Баскетбол	27
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование
6 класс

Номер урока	Тема урока	Кол.-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты			Домашнее задание
			план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
<i>Легкая атлетика-11 часов</i>									
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки	Изучают историю легкой атлетики	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Комплекс 1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Комплекс 1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1

4	Спринтерски» бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Комплекс 1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Комплекс 1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1 час.			Рулетка, навесные перекладины, малые мячи.	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс 1
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1 час.			Рулетка, навесные перекладины, малые мячи	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Комплекс 1

	8	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1 час.			Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс 1
	9	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1 час.			Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель *	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
	10	Бег на средние дистанции	1 час.	-		Секундомер	Знать правила проведения бега на длинные дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
	11	Бег на средние дистанции	1 час.			Секундомер	Знать правила проведения бега на длинные дистанции	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Комплекс

Кроссовая подготовка-9 часов

12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику выполнения длительного бега	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 10 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 12 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 14 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий -; "	1 час.			Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	Коммуникативные: с достаточной (полнотой и точностью) выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс

20	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000м на время	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
----	--	--------	--	--	------------	--	---	--	----------

Гимнастика (18 часов)

21	Висы. Строевые упражнения	1 час.			Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
----	---------------------------	--------	--	--	---------------------------	--	---	---	----------

22	Висы. Строевые упражнения	1 час.			Маты, резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс
----	---------------------------	--------	--	--	-------------------------	--	--	--	----------

23	Висы.Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, перекладины	Знать технику выполнения строевых упражнений, висов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	Комплекс
24	Висы.Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические	Знать технику выполнения строевых упражнений, висов	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей	Комплекс
25	Висы.Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, перекладины	Знать технику выполнения строевых упражнений, висов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс

26	Висы.Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, перекладины	Знать технику выполнения строевых упражнений, висов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.Познавательные: выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, "козел"	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	Комплекс
- 28	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, «козел»	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс

29	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, "козел"	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических	Комплекс
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, "козел"	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, "козел"	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс
32	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1 час.			Маты гимнастические, козел"	Знать, как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков	Комплекс

33	Акробатика	1 час.			Скакалки, маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
34	Акробатика	1 час.			Скакалки	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: прыгать в скакалку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не	Комплекс
35	Акробатика	1 час.			Скакалки	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и	Комплекс
36	Акробатика	1 час.			Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс

37	Акробатика	1 час.			Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс
38	Акробатика	1 час.			Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырки, стойку на лопатках	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс
Спортивные игры -45 часов									
39	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Комплекс

40	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
41	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять передач у мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
42	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять передач у мяча над собой и через сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комплекс

43	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять передач у мяча сверху двумя руками на	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Комплекс
44	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные выполняют упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Комплекс
45	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Комплекс

46	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие * этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование	Комплекс
47	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Комплекс
48	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Комплекс
49	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать как выполнять нижнюю прямую подачу	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Комплекс

								справедливости и свободе	
50	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать правила игры в волейбол	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Комплекс
51	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, технику нападающего удара	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс
52	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, технику нападающего удара	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные уметь выполнять нападающий удар	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
53	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять свободное нападение	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять свободное нападение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс

54	Волейбол	1 ча'с.			Мячи	Знать, как выполнять позиционное нападения	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять позиционное нападения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
55	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять изученные технические приемы в волейболе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
56	Волейбол	1 час.			Мячи	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
57	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, стойки и перемещения в игрока.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Комплекс
							Коммуникативные: слушать и	Развитие мотивов учебной	

58	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч в парах.	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы	Комплекс
59	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, какие варианты бросков существуют,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
60	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Комплекс
							Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя,	Развитие мотивов учебной	

61	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, какие варианты ведения существуют	управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные выполнять ведение мяча в различных стойках	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
62	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, вести мяч с изменением направления	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Комплекс
63	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Комплекс
64	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс
							Коммуникативные: обеспечивать		

65	Баскетбол	1 час.'			Мячи	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	бесконфликтную совместную работу .Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из	Комплекс
66	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры "Баскетбол"	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе .Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель .Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру "Баскетбол"	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Комплекс
67	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры "Мини-Баскетбол"	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс

68	Баскетбол	1 час. /			Мячи	Знать технику броска в кольцо	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Комплекс
69	Баскетбол /	1 час.			Мячи	Знать технику вырывания и выбивания мяча	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения Познавательные: уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Комплекс
70	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.	Комплекс
71	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Комплекс
						Знать варианты выполнения освоенных	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	

72	Баскетбол	1 час.			Мяч	элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	Регулятивные: осознавать шо себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов	и эмоционально-нравственно й отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не	Комплекс
73	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственно й отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
74	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.. Познавательные: выполнять броски, передачи и ведения мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственно й отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
75	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять броски, передачи и ведения мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственно й отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс

76	Баскетбол >	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
77	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
78	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс

79	Баскетбол ,•	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с полной и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
80	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
81	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс

82	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс
83	Баскетбол	1 час.			Мячи	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс

Кроссовая подготовка-9 часов

84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику выполнения длительного бега	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 10 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежау равномерном темпе 12	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс

86	Бег по пересеченной местности, ¹ преодоление препятствий	1 час.	1	Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.		Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 14 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.		Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.		Секундомер	Уметь бегать в равномерном темпе до 16мин.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс

90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1 час.			Секундомер	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
Легкая атлетика-10 часов									
93	Бег на средние дистанции	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Комплекс

94	Бег на средние дистанции	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега	<p>Коммуникативные: представить конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	Комплекс
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	Комплекс
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Рулетка, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод</p>	Комплекс
							<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>		

94	Бег на средние дистанции	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега	<p>Коммуникативные: представить конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Комплекс
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Комплекс
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Рулетка, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	Комплекс
							<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>		

97	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Рулетка, секундомер	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Комплекс
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Рулетка, секундомер	Знать технику спринтерского бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Комплекс
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час.			Рулетка, секундомер	Знать правила проведения эстафетного бега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Комплекс
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час.			Малые мячи, фишки, стойки	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Комплекс

101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час.			Малые мячи, фишки, стойки	Знать правила эстафет, правила выполнения прыжка в высоту
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1 час.			Малые мячи, фишки, стойки	Знать правила эстафет, правила выполнения прыжка в высоту

<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: знать правила выполнения прыжка в высоту</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Комплекс</p>
<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: знать правила выполнения прыжка в высоту</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>Комплекс</p>