


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда
МОУ СШ №18

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
технологии, физической культуры, музыки,
обж и изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО

 Скачкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

методист

 Скачкова Н.В.
Протокол №1

от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СШ №18

 Савенко Ж.В.

Приказ № 112 от 01.09 2022г.

Рабочая программа
учебного курса
по физической культуре
для 6 классов
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Николаев Савва Владимирович

Волгоград, 2022

Пояснительная записка 6 класс

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I-IV классов, V-IX классов и X-XI классах.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

уровень программы	программа	тип классов	кол-во часов	учебники
общеобразовательные классы	авторская	7	3	1 Виленский М.Я., Туревский И. М. Торочкова Т.Ю. «Физическая культура 7-9 классы» Москва, «Просвещение» 2011 г. 2 Матвеев А.П. «Физическая культура для учащихся 7-9 классов». Москва, «Просвещение» 2010 г. 3. Матвеев А.П. «Физическая культура для учащихся 7 классов». Москва, «Просвещение» 2010 г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка заменяется гимнастикой и спортивными играми. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 6 классах единоборства заменяются на легкую атлетику и гимнастику, в которой все больше времени выделяется на современные ее виды. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивания учащихся. Оценка успеваемости в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценивании успеваемости учитель в большей мере должен ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний по физической культуре и ведению здорового образа жизни. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору и так же сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6 классы.

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	80	80	80	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол;	14 18	14 18	14 18	14 18	14 18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20
1.4	Легкая атлетика	28	28	28	28	28
2	Вариативная часть	22	22	22	22	22
2.1	Баскетбол	22	22	22	22	22
	итого	102	102	102	102	102

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы

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

6 класс Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

6 класс Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующие на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

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

6 класс Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

6 класс Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

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

6 класс Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

6 класс Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

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

6 класс Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

Волейбол

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

Баскетбол

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

Русская лапта

6 класс История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

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

6 класс Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

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

- рекомендации для ОУ о преподавании физической культуры в 2022– 2023 учебном году.

Преподавание физической культуры в 2022 – 2023 учебном году ведется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089).

2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на 2022 – 2023 учебный год».

4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.07.2002 № 2783).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).

**Календарно – тематическое планирование
Рабочей программы предмета «Физическая культура» для 6 классов.**

№	Тема	Количество	Планируемые результаты обучения	Дата	
				план	факт

	урока	часов	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Универсальные учебные действия (УУД)		
1.	Беговая подготовка	1-1	Инструктаж по технике безопасности. Длительное сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Развитие скоростных качеств.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 		
2.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	2-2	. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Передача и ловля малого мяча в парах. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей			
3.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	3-3	О.Р.У. в движении. Бег до 3 минут. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных			

			способностей	<p>Личностные: Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>		
4.	Бегов.подготовов, передача и ловля мяча а	4-4	О.Р.У. (48 счетов). Бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег 30 м («спринт») – зачет. Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
5.	Бегов. подготов, передача и ловля мяча	5-5	О.Р.У. (48 счетов). Бег в равномерном темпе до 5 минут. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 - 100 м. Правила соревнований и меры безопасности. Бег 60 м («спринт») – зачет. Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 шагов. Передача и ловля теннисного мяча одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
6.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	6-6	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: метание на дальность (с разбега). «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
7.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	7-7	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача до 20 м. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			

8.	Бег, прыжки, метания, ловля.	8-8	О.Р.У. (48 счетов). Бег с ускорением до 40 м. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<p>Регулятивные: уменья принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p> <p>Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы</p> <p>Метапредметные: -формирование первоначальных представлений о значении физической</p>		
9.	Бег, прыжки, метания,	9-9	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 8-10 минут. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
10.	Бег, прыжки, метания,	10-10	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача и ловля до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
11.	Бег, прыжки	11-11	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега - зачет.			
12.	Игры с бегом и передачей мяча	12-12	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных). Игры с бегом – «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
13.	Удары битой	13-1	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». Игра «Лапта». Развитие скоростных, скоростно-			

			силовых, координационных способностей и выносливости.	<p>культуры для укрепления здоровья</p> <p>-распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>		
14.	Удары битой	14-2	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху и снизу. Игра «Лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
15.	Удары битой	15-3	О.Р.У. в движении. Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
16.	Удары битой	16-4	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Игра «Лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
17.	Удары битой	17-5	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». «Русская лапта» (тактика нападения). Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.			
18.	Правила русской лапты	18-6	О.Р.У. в движении. Правила игры «Русская лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
19.	Правила русской лапты	19-7	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.			
20.	Правил а русской лапты	20-8	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие			

			скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.		
21.	Тактика игры	21-9	О.Р.У. в движении. Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта» (тактика защиты). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
22.	Тактика игры	22-10	О.Р.У. (48 счетов). Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
23.	О.Ф.П., гимнастика	23-1	Меры безопасности на занятиях гимнастикой. О.Р.У. (48 счетов). Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). «Школьное многоборье по ОФП.»: 1. Челночный бег 4 x 9 м). Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
24.	О.Ф.П., опорный прыжок	24-2	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 2. Прыжок в длину с места; Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
25.	О.Ф.П., опорный прыжок	25-3	О.Р.У. (48 счетов). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
26.	О.Ф.П., опорный прыжок	26-4	О.Р.У. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 4. Наклон вперед в положении сидя; Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и		

			координационных способностей.			
27.	О.Ф.П., опорный прыжок	27-5	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 5. <i>Поднимание туловища за 1 мин.</i> Опорный прыжок через гимнастического козла - зачет. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
28.	О.Ф.П., Акробатика	28-1	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 6. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i> Развитие силовых и координационных способностей.	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных двигательных действий;</p> <p>Личностные: -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p>		
29.	О.Ф.П., Акробатика	29-2	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 7. <i>Прыжки со скакалкой за 1 мин.</i> Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).			
30.	О.Ф.П., Акробатика	30-3	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 8. <i>Бросок набивного мяча.</i> Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).			
31.	О.Ф.П., Акробатика	31-4	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку).			

32.	О.Ф.П., Акробатика	32-5	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку).	-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
33.	О.Ф.П., Акробатика	33-6	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку).	-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;		
34.	Акробатика	34-7	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д) - зачет. Акробатическая комбинация (ю)) - зачет. Развитие силовых и координационных способностей.	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
35.	Передача сверху	35-1	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	Познавательные. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;		
36.	Передача сверху	36-2	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	Регулятивные . Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Коммуникативные. Договариваться и приходить к общему решению в		

37.	Передача снизу	37-3	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча снизу 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные:		
38.	Передача снизу	38-4	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
39.	Передача сверху, снизу	39-5	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;		
40.	В.п.подача	40-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3», (тактика нападения через игрока передней линии).	-оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные:		
41.	В.п.подача	41-7	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб» (тактика нападения через игрока передней линии).	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;		
42.	В.п.подача	42-1	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб», (тактика нападения через игрока передней линии).	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		

43.	В.п.подача	43-2	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб». Тактика нападения и защиты.		
44.	В.п.подача	44-3	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол бхб». Тактика нападения и защиты.		
45.	Правила игры	45-4	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча сверху - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол бхб».		
46.	Правила игры	46-5	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча снизу - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб».		
47.	Правила игры	47-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб».		
48.	Правила игры	48-7	О.Р.У. (48 счетов). Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб». Развитие координационных способностей.		
49.	Лазанье и перелазание.	49-1	Меры безопасности на занятиях. О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Развитие силовых и координационных способностей.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения	
50.	Прыжки ноги врозь	50-2	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание и т.д.). Развитие		

			силовых и координационных способностей.	двигательных действий			
51.	Поднимание туловища за 1 минуту. ОРУ	51-3	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелазание и т.д.). Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость). Развитие силовых и координационных способностей.				
52.	Круговая тренировка. Степ-аэробика.	52-4	О.Р.У. в движении. Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.				
53.	Ритмическая гимнастика. ОФП.	53-5	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Правила составления комплексов упражнений для сохранения правильной осанки. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.		Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелазания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности.		
54.	Ритмическая гимнастика. ОФП	54-6	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Правила составления комплексов упражнений для развития силовых способностей. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие координационных и кондиционных способностей.			Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении прикладно -ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений. Личностные:	

55.	Ритмичекая гимнастика. Круговая тренировка	55-7	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	- мотивационная основа на занятия; - учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью.		
56.	ОРУ, кругоая тренировка	56-8	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
57.	Правила ТБ при занятии баскетболом	57-1	О.Р.У. в движении. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи мяча – «Салки с ведением», двусторонняя игра 5х5. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
58.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча дв руками от груди наместе и в парах	58-2	О.Р.У. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	Регулятивные - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели		
59.	Остановка прыжком	59-3	О.Р.У. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест. Бросок одной с места и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения - зачет. Взаимодействие 2-х через «заслон». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			

60.	Остановка прыжком	60-4	О.Р.У. в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Развитие координационных и кондиционных способностей.		
61.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	61-5	О.Р.У. Бросок одной с места. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении - зачет. Бросок одной с места и в движении. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	<p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p> <p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и</p>	
62.	Ловля двумя мячами двумя руками от груди	62-6	О.Р.У. Бросок одной с места - зачет. Бросок в прыжке. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.		
63.	Бросок одной после ведения	63-7	О.Р.У. в движении. Бросок одной после ведения - зачет. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Развитие координационных и кондиционных способностей.		
64.	Бросок в прыжке	64-8	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.		
65.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	65-1	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		

66.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	66-2	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
67.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов	67-3	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м. Метание в вертикальную цель с 8-10 м - зачет. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	<p>функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>		
68.	ОРУ. Метание набивного мяча	68-4	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» - зачет. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
69.	ОРУ в движении. Броски в кольцо	69-1	О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Тактика защиты и нападения. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
70.	Ловля, передача и броски в кольцо	70-2	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Учебная двусторонняя игра в баскетбол. Тактика защиты и нападения. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.			
71.	ОРУ. Мини - баскетбол	71-3	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.		<p>Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.</p>	
72.	Тактика защиты и нападения	72-4	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.			

73.	Тактика защиты и нападения	73-5	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.		
74.	Тактика защиты и нападения	74-6	О.Р.У. Учебная двусторонняя игра в баскетбол 5х5. Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p>Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p> <p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>	
75.	ОРУ. Челночный бег	75-7	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места;		
76.	ОРУ. Тесты	76-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя;		
77.	ОРУ. Тесты	77-9	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту; 6. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.		
78.	ОРУ. Учебные игры	78-10	О.Р.У. Учебные спортивные и подвижные игры по выбору учащихся.		

				<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. 			
79.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	79-1	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы; 			
80.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	80-2	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей				
81.	ОРУ. Эстафеты с мячом	81-3	О.Р.У. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей				
82.	ОРУ. Эстафеты	82-4	О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей				
83.	Русская лапта	83-5	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.		<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие 		

84.	Русская лапта	84-6	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	<p>Регулятивные оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</p> <p>Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе; контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; задавать вопросы для уточнения техники упражнений</p>		
85.	ОРУ. Эстафеты	85-7	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
86.	ОРУ. Эстафеты	86-8	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
87.	Русская лапта. Удары битой	87-1	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
88.	Тактические игры	88-2	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Полоса препятствий на гимнастическом городке. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
89.	ОРУ. Подвижные игры	89-3	О.Р.У. Подвижные игры на совершенствование навыков: бега – «Встречная эстафета»; метаний на дальность и в цель – «Дальний бросок», «Перестрелка». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			

90.	Повторный скоростной бег	90-4	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Комбинированные групповые упражнения с элементами бега, передач, ловли, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	<p>Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; 		
91.	Русская лапта	91-5	О.Р.У. в движении. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
92.	ОФП	92-6	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
93.	ОФП	93-7	О.Р.У. в движении. Тесты –3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
94.	ОФП	94-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
95.	Техника безопасности на уроках фк	95-1	Правила соревнований и меры безопасности на уроках легкой атлетики. О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Скоростной бег до 40 м, финиширование. Бег 30 м («спринт») – зачет. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			

96.	Тесты. ОФП	96-2	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.	<p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>		
97.	Легкоатлетические многоборья	97-3	О.Р.У. в движении. Легкоатлетическое многоборье: метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
98.	Бег в равномерном беге	98-4	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Скоростной бег до 50-55 м, финиширование. Бег 100 м («спринт») – зачет. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
99.	ОФП. Тесты	99-5	О.Р.У. в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Скоростной бег до 50-55 м. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
100.	Тройной прыжок 3-5 шагов	100-6	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега - зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
101.	Беговые упражнения	101-7	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			

102.	Тетрадь по ФК	102-8	Подведение итогов работы за учебный год. Оформление тетрадей по ФК. Игры по выбору учеников.			
------	------------------	-------	--	--	--	--