

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №1 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

Протокол № 1 от « 30 » августа 2022

Руководитель МО

Степанов

Подпись

Степанов С.В.

Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

« 30 » августа 2022

М.Б.

Подпись

Попова М.Б.

Расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор Гимназия №1

« 30 » августа 2022

Цыбанев

Н.П. Цыбанев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(название курса)

в классе

базовый уровень

Составитель рабочей программы Винощцева О.А.

2022 / 2023 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 1 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

РАССМОТРЕНО

На заседании методического объединения учителей

Физической культуры

Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

Руководитель МО

С.В. Степанов / С.В. Степанов
Подпись Расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«29» августа 2022г.

М.Б. Попова / М.Б. Попова
Подпись Расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор гимназии

Приказ № 176 от

«30» августа 2022г.

Н.П. Цыбанев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

Физическая культура

6 класс

базовый уровень

Составитель рабочей программы Радионов В.Р.

2022 / 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 6 классов

Программа по физической культуре для 6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. В.И. Лях - М. Просвещение, 2012 год)

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании *направлена на:*

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3)приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4)расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5)формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество
		часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18

2	Вариативная часть	21
2.1	Баскетбол	21
	Итого	102

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физическое упражнение	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, <i>с</i>	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, <i>см</i>	180	165
	Лазание по канату на расстоянии 6м, <i>с</i> .	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, <i>мин</i>	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, <i>с</i> .	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, <i>м</i>	12,0	10,0

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

Раздел,	№урока	Тема	Решаемые проблемы.	Количество часов	Планируемые результаты		Дата	
					Предметные	Метапредметные и личностные	планируемая	фактическая
Легкая атлетика	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Познавательные: используютобщие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.</p>		
	2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Совершенствов	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнятьтехнику бега различными способами.	1	Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Выполнятьтехнику бега различными способами.	<p>Личностные: понимают значение физического развития для человекаи принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и</p>		

	ание техники бега на дистанциях от 200 до 1000 м.				<p>учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.</p>		
3	<p>Высокий старт, старт с опорой на одну руку.</p> <p>Пробегание отрезков от 10 до 15 метров.</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Бег от 3 до 5 мин</p>	<p>Как выполнить старт с опорой на одну руку.</p> <p>Как выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.</p>	1	<p>Научиться выполнить старт с опорой на одну руку.</p> <p>Научиться выполнять стартовый разгон.</p> <p>Научиться развить выносливость.</p>	<p>Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>		
4	Обучение прыжку в длину с разбега	Как правильно выполнить прыжок в длину с	1	Научиться выполнить прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых		

	способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	разбега способом «согнув ноги»			упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнить прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как правильно выполнять прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий		

					<p>физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
7	<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Как выполнять прыжки в длину с разбега.</p>	1	<p>Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.</p>	<p>Личностные: описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
8	<p>Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	<p>Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.</p>	1	<p>Научиться выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.</p>	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>		

					совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
9	Метание мяча на заданное расстояние в коридоре 5-6 м.	Как правильно выполнять технику метания мяча.	1	Научиться выполнять технику метания мяча.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
10	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Как выполнять технику метания мяча.	1	Научиться выполнять технику метания мяча.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
11	Метание мяча на заданное расстояние.	Как выполнять технику метания мяча. Как правильно выполнить бег с ускорением.	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег с ускорением.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять</p>		

		Совершенствование бега с ускорениями 30 – 40 м.			упражнения малого мяча для развития физических качеств. Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
12	Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как выполнять эстафетный бег. Как выполнить бег на выносливость	1	Научиться выполнять эстафетный бег. Научиться выполнить бег на выносливость	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
13	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		

					<p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
14	<p>Встречная эстафета с палочкой.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.</p>	1	<p>Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.</p>	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
15	<p>Встречная эстафета с палочкой.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.</p>	1	<p>Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.</p>	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной</p>		

						палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
Гимнастика	16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Перестроения в движении.	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейке и стенки)	1	Знать правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Научиться правильно выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейке и стенки)	Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
	17	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, переуаты в группировке, кувьрки, упор.	Как закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	1	Закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения		

					задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		
18-19	Стойка на лопатках Кувырок вперед и назад в группировке.	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
20-21	Мост из положения лежа. Совершенствование изученных	Как выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	2	Научиться выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым способом.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий;		

	акробатическ х упражнений.				<p>адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
22-23	<p>Упражнения на низкой перекладине: смешанные висы.</p> <p>Совершенствование изученных акробатическ х упражнений.</p>	Как выполнять упражнения на низкой перекладине	2	Научиться выполнять упражнения на низкой перекладине	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>		
24-25	Смешанные висы и упоры на	Как выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	2	Научиться выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и		

	перекладине. Совершенствование изученных акробатических упражнений.				самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
26	Совершенствование висов и упоров на перекладине.	Как выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	1	Научиться выполнять смешанные висы и упоры на перекладине.	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		

27-28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Как научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке.	2	Научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке.	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание в висе, вис на согнутых руках.	Как научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке. Как выполнять подтягивание в висе на согнутых руках.	1	<p>Научиться технике выполнения лазания по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Научиться выполнять подтягивание в висе на согнутых руках.</p>	<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>		
30	Гимнастическая полоса препятствий . Эстафеты	Как выполнять упражнения полосы препятствий	1	Научиться выполнять упражнения полосы препятствий	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата.</p>		

						<p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
Баскетбол	31	Техника безопасности по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	1	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	<p>Личностные: описывать технику игровых приемов.</p> <p>Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.</p>		
	32-34	Совершенствование передачи от груди. Техника	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить	3	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	<p>Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>		

	ведения мяча змейкой.	технику ведения мяча змейкой			<p>Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
35-38	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	3	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий</p>		
39-40	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	3	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	<p>Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p>		

					<p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий.</p>		
41-43	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	3	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	<p>Личностные: осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
44-45	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам специальных упражнений баскетбола. Подведение	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам специальные упражнения баскетбола. Подведение итогов по разделу.	2	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам специальных упражнений.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и</p>		

		итогов по разделу.				приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.		
Волейбол	46	Техника безопасности по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	1	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Регулятивные: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Познавательные: моделировать технику действий и приемов волейболиста. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
	47-51	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	5	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой		

					действий волейбола.		
52-56	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	5	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
57-61	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	5	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p>		

62-66	<p>Техники набрасывания мяча над собой.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.</p> <p>Техника приема и передачи мяча снизу.</p>	<p>Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху.</p> <p>Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.</p>	5	<p>Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.</p>	<p>Личностные: описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.</p>		
67-71	<p>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</p> <p>Техника прямой нижней подачи.</p>	<p>Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.</p>	5	<p>Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.</p>	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
72-76	<p>Техника приема и передачи мяча в парах.</p>		5	<p>Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней</p>	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>		

	Совершенствование нижней прямой подачи.			прямой подаче.	<p>Регулятивные: выполнять правила игры.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
77-80	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	4	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи	<p>Личностные: осуществлять судейство игры.</p> <p>Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.</p>		
81-82	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из	2	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.	<p>Личностные: организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками</p> <p>Регулятивные: использовать игру волейбол в организации</p>		

			положения лежа.			активногоотдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности		
	83	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Познавательные: используютобщие приемы решения поставленных задач и кратко характеризуют Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
	84	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Пробегание	Как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Как выполнятьтехнику бега различными	1	Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге выполнятьтехнику бега различными способами.	Личностные: понимают значение физического развития для человекаи принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. Регулятивные: вносят необходимые		

		отрезков от 10 до 15 метров. Совершенствование техники бега на дистанциях от 200 до 1000 м.	способами.			коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
85-86	Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Пробегание отрезков от 10 до 15 метров. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин	Как выполнить старт с опорой на одну руку. Как выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	1	Научиться выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Личностные: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: применять беговые упражнения для развития физических качеств. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.			
87-88	Обучение прыжку в	Как правильно выполнить	1	Научиться выполнить прыжок в длину с разбега	Личностные: описывать технику выполнения прыжковых			

		длина с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. Совершенствование спринтерского бега.	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		способом «согнув ноги»	упражнений Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
	89-90	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как выполнить прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнить прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		
	91-92	Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Бег 30 и 60 м. на результат	Как правильно выполнять прыжки в длину с разбега. Как выполнить бег 60 м. на результат.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега. Научиться выполнить бег 60 м. на результат.	Личностные: описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. включать беговые упражнения в различные формы занятий		

						<p>физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
	93-94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Как выполнять прыжки в длину с разбега.	1	Научиться выполнять прыжки в длину с разбега.	<p>Личностные: описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.</p>		
	95	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Как правильно выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	1	Научиться выполнять технику метания мяча на дальность. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>		

						совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
	96	Метание мяча на заданное расстояние в коридоре 5-6 м.	Как правильно выполнять технику метания мяча.	1	Научиться выполнять технику метания мяча.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
	97	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Как выполнять технику метания мяча.	1	Научиться выполнять технику метания мяча.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p>		
	98	Метание мяча на заданное расстояние.	Как выполнять технику метания мяча. Как правильно выполнить бег с ускорением.	1	Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег с ускорением.	<p>Личностные: описывать технику метания мяча разными способами</p> <p>Регулятивные: применять</p>		

		Совершенствование бега с ускорениями 30 – 40 м.				упражнения малого мяча для развития физических качеств. Познавательные: демонстрировать выполнение метания малого мяча. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.		
99	Эстафетный бег. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как выполнять эстафетный бег. Как выполнить бег на выносливость	1	Научиться выполнять эстафетный бег. Научиться выполнить бег на выносливость	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.			
100	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как выполнять технику передачи эстафетной палочки.	1	Научиться выполнить бег на выносливость. Научиться выполнять технику передачи эстафетной палочки.	Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.			

						<p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
	101	<p>Встречная эстафета с палочкой.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.</p>	1	<p>Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.</p>	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>		
	102	<p>Встречная эстафета с палочкой.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Как выполнять технику метания мяча. Как выполнить бег по дистанции.</p>	1	<p>Научиться выполнять технику метания мяча. Научиться выполнить бег по дистанции.</p>	<p>Личностные: описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Регулятивные: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Познавательные: демонстрировать выполнение передачи эстафетной</p>		

						палочки.		
						Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		