

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»

Руководитель МО

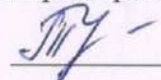
 Батырханова А.Г.

Протокол № 1

От «26» августа 2022г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /Тихова В.В.

«Утверждаю»

Директор школы

 Васильева Е.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА : ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель: Маниотаки В.В.

Класс: 6 «А»

Всего часов в год :105

Всего часов в неделю:3

Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии :

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт .
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ п. Калининский
7. Учебный план МБОУ ООШ п. Калининский на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа для 6 классов по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ ООШ п. Калининский на 2022-2023 учебный год, по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 6 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 6 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 6 классов является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 основные 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.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 6 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих

СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Основы знания о физической культуре, умения и навыки, техника безопасности, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Гимнастика с элементами акробатики.
3. Спортивные игры.
4. Подвижные игры
5. Легкая атлетика.

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и понимать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние; организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

I четверть – 27 ч. 6 класс

№ Ур ока	Тема урока	Кол -во час ов	Дата		Оборудов ание	Планируемые результаты		
			пла н	фак т		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть								
Легкая атлетика 10 часов								
1	ТБ. Основы знаний. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м				Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости

3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4-5	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
6-7	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						тестирование прыжка в длину с места,	нравственных норм, социальной справедливости и свобод
8	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
9-10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега				Рулетка	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
11	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

						длину с разбега на результат .	ситуациях
12-13	Метание малого мяча в горизонтальную цель				Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14	Метание малого мяча в вертикальную цель				Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
15	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						на дальность с разбега.	
16	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Кроссовая подготовка 10 часов

17	ТБ. Бег в равномерном темпе до 6 минут					Знать технику выполнения длительного бега <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
18	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

						сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	ситуациях
19	Кроссовый бег до 7 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 7 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20	Кроссовый бег до 8 минут				Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 8 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21	Кроссовый бег до 8 минут				Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со

							ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22	Кроссовый бег до 10 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
23	Кроссовый бег до 10 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
24	Кроссовый бег до 10 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

						<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
25	Контрольн					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
-	ый урок							
26	Кросс по пересеченной местности 1000.							
27	Итоговый урок. Самостоятельные игры и эстафеты.							

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики 21 часов

28	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением				Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29	Круговая тренировка				Маты, резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

30	Кувырок вперед				Маты гимнастические	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	внимание <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31	Кувырок назад				Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32	Стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

					подвижной игры «Парашютисты»	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
33	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
34	«Мост» из положения, лежа на спине				Маты гимнастические	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о

37	Висы и упоры				Маты гимнастические	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
38 - 39	Опорный прыжок					Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Круговая тренировка				Маты гимнастические скакалки	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,

						ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
41	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.				Маты гимнастические	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре, <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Упражнения в равновесии				Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменой ног. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
43 - 44	Прыжки в скакалку в тройках				Скакалки	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия

					тройках.	<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек				Скакалки	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
46 - 47	Лазанье по канату в два приема				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

48	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. Итоговый урок. Игры и эстафеты по выбору учащихся.			Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
----	--	--	--	---------------------	---	---	--

3 четверть

Спортивные игры (баскетбол, волейбол,) 30 час

49	ТБ Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.					Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
50 - 51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52 - 53	Ловля и передача мяча одной рукой от				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты бросков существуют,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение

	плеча на месте и в движении						партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
54 - 55	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
56 - 57	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных

58	Ведение мяча с изменением направления движения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
59	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
60	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

61	Броски в кольцо одной и двумя руками с места				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
62 - 63	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
64 - 65	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении				Баскетбольные мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	после ведения					оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
66	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. Нац. п/и « Найди свою пару»			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо. Знать правила подвижной игры.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
67	Вырывание и выбивание мяча			Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и

							находить выходы из спорных ситуаций	
68	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.
69	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
70	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных

						элементов	ситуаций
71	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо				Баскетбольные мячи, фишки	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
72	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
73	Игра по упрощенным правилам мини-				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

	баскетбол					четверти	информацию. <i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
74	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке.					Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
75	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений					Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

						передвижений		
76	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
77	Передача мяча над собой и через сетку					Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
78	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия

Итоговый урок.						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----------------	--	--	--	--	--	---	---

Легкая атлетика 24 часов 4четверть

79	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
80	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познава-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

	туловища из положения сидя						тельные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
82	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
83	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

84-85	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з	<i>Р - сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</i> <i>К - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</i> <i>Р - осуществлять рефлексию способов и условий действий</i>	Способ перешагивания, подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление
86	Прыжки в высоту - на результат						
87	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Русская лапта»				Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат, «лапта»	<i>К - определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</i> <i>Р - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения</i>	

88	Метание мяча в цель, на заданное расстояние					планку, приземления. ГТО	; <i>узнавать, выделять и использовать в действиях</i> <i>К -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</i>	Толчковая нога
89	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90-91	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросков				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной

	х шагов					разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
92	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Кроссовая подготовка 9 часов

93	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут					Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94	Кроссовый бег до 12					Знать технику кроссового бега,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	минут					уметь бежать длительное время.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
95	Кроссовый бег до 13 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
96	Кроссовый бег до 14 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

97	Кроссовый бег до 15 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98	Кроссовый бег до 16 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 16 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
99	Кроссовый бег до 17 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

100	Кроссовый бег до 17 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин	равномерном темпе 17 ми <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Васильева Елена Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023