

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МО «Хоринский район»  
МБОУ «Тохорюктинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор школы  
Д.Д. Дашинимаева  
Приказ № 34 от «31» 08. 2020 г.

8

### **Рабочая программа**

Предмет: **Физическая культура**

Класс: 6

Количество часов: 68

Тип программы: **общеобразовательный**

Уровень: **базовый**

ФИО учителя: **Данзанов Тумэн Дабасвич**  
на **2020-2021** учебный год

Рассмотрено:   
Руководитель МО С.О. Дашиев  
Протокол № \_\_ от «31» 08. 2020 г.

Согласовано:   
Зам. дир. по УВР Б.Б. Эжинов  
«31» 08. 2020 г.

у. Тохорюкта  
2020

## Рабочая программа по предмету "Физическая культура" 6 класс

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Тохорюктинская СОШ".

. На изучение предмета отводится 2 часа в неделю (34 учебных недель). Итого 68 часов за учебный год.

#### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

#### Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

***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 долговую 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 освоения физической культуры***

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 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 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.

## 2.Содержание программы

**Гимнастика с элементами акробатики:** Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине.

Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

**Лыжная подготовка.** Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;

Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;  
 Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;  
 Владеть способами поворотов на лыжах;  
 Совершенствовать навыки взаи-мопомощи и взаимодействия с одноклассниками;  
 Применять простейшие правила обращения с лыжами;  
 Выполнять основные строевые приемы с лыжами.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Тема «Спортивные игры» (42 часа): «Баскетбол», «Волейбол»	29 16 13
2.	Гимнастика с основами акробатики	13
3.	Легкая атлетика	15
4.	Лыжная подготовка	11
	Итого	<b>68ч.</b>

### 3.Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п / п	Тема урока	П л а н	Ф а к т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>								
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	1 н е д е л н т		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказы вают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: и использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Бег 30м.	2		Повторение	Высокий	Выполня	<b>Р:</b> планирование: выбирать действия в со	Нравственно-

	Финиширование. Тестирование - бег 30м.	не д се нт		техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	ют бег с максимальной скоростью 30м.	ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3	Эстафетный бег (передача палочки). Бег (3 x10м).	2 не д се нт		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x50м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				различных положений.	различных положений.			
4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	3 не д се нт		Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбираю т индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.	3 не д се нт		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	<b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

				м, проведение тестирования по подтягиванию.	силовых качеств. Терминология метания.			
6	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.	4 недели		Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствовани е метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения . Правила соревнований в метании.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность .	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	4 недели		Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращен	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов

					ий.			
<b>Спортивные игры. Баскетбол (5 часов)</b>								
8	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.	5 не д се нт		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основным и приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<b>Р:</b> <i>планирование</i> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> : узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
9	Передача мяча двумя	1 не		Повторение стойки и	Стойки и передвижен	Описывают	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществле</i> <i>Нравственно-этическая</i>	

	руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места.	Д ок т		передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,	ия игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>ние учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
1 0	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.	2 не д ок т		Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

				игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
1 1	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	2 не д о к т		Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с броском мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передачей мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> <i>целенаправленность</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
1 2	Передача мяча двумя руками от	3 не д		Повторить стойки и передвижения	Стойки и передвижения игрока.	Описывают технику	<b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной

	груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3).	ок т	игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с передачей мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
<b>Спортивные игры. Волейбол. (5 часов)</b>							
1 3	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Перед	3 не д ок т	Ознакомить со стойками и передвижениями игрока, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой,	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над	Изучают историю волейбола. Овладевают основным и	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.

	ача мяча сверху двумя руками в парах.			приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	приемами игры в волейбол.		
14	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	4 не д о к т		Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
1	Нижняя	4		Повторить сто	Стойки и	Уметь	Р.: использовать игру волейбол в	<i>Смыслообразова-</i>

5	прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	не д о к т		йки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча.	передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	демонстрировать технику приема и передачи мяча	организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
1 6	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	4 не д о к т		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

				двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.	через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	двумя руками сверху.	– задавать вопросы, строить высказывание	
1 7	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Индивидуально		Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

				м правилам.				
Гимнастика (13 часов)								
1 8	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	2 не д но яб		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации и изменении ситуации поставленных задач
1 9	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	2 не д но яб		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов	(д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
2 0	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев	3 не д но		Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

	(д.). Эстафеты.	яб		врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты	(д.). Подъем переворото м в упор. Эстафеты.	лежа, вис присев (д.).	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	личностного смысла учения
2 1	Оценка техники выполнения упражнений подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягива- ния в висе.	3 не д но яб		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальн ый подход. Оценк а техники выполнения упражнений. П одъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	Выполнение на технику. Подъем переворото м в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивани я в висе. Развитие силовых способносте й.	Уметь демонстр иро-вать технику в ыполнени я упражнен ий. Подъем переворот ом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполне ние подтягива ния в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталонном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2 2	Разучить: прыжок ноги врозь (козел	4 не д		Разучить: прыжок ноги врозь (козел в	Разучить: прыжок ноги	Выполнят ь комплекс	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Развитие мотивов учебной деятельности и

	в ширину, высота 100-110 см).	но яб		ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	ы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
2 3	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	4 не д но яб		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за

				скоростно-силовых способностей.	на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	(режим дня, утренняя зарядка)	поведение.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2 4	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	5 не д но яб		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

						систем организм а.		
2 5	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	1 не де к		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. (5 часов).								
2 6	Акробатика. Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувьрка вперед слитно.	2 не де к		Повторить кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации . Два кувьрка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из разученных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					способносте й.	упражнен ий.		
2 7	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Л азание по канату в три приема.	2 не д де к		Совершенство- вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОР У с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационн ых способностей.	Совершенство- вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координаци онных способносте й.	Описыва ют технику акробати ческих упражнен ий. Составля ют акробати че-ские комбинац ии из числа разученн ых упражнен ий	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
2 8	Комбинация из разученных приемов. ОР У с мячом.	3 не д де к		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационн	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация	Формиро ва-ние умений выполнят ь комплекс ы общеразв ивающих, оздорови тельных и корригир	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				ых способностей.	ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	ую-щих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья		
29	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Зн ед де к		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Формирование умений выполнять комплексные общеразвивающих и оздоровительных и корректирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по	3 не де к		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с	Выполнение двух кувырков вперед слитно.	Расширение двигательного опыта за	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

	канату.			предметом. Лазание по канату в три приема на расстоянии.	ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстоянии.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
Баскетбол (3 часа)								
3 1	Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3).	4 не де к		Научиться выполнять передач мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой в	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

				способностей.	парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	иями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности		
3 2	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	4 не д де к		Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3 3	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении	4 не д де к		Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной	Овладение основами технических действий,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

	после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).			мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой и соревновательной деятельности	связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
<b>Лыжная подготовка (11 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.</b>								
3 4	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.	2 не д ян в		Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 5	Одновременный и бесшажный ходы.	3 не д ян		Разучить технику одновременного	Техника одновременного одношажного	Расширение двигательного	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

		В		одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.	о и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	личностного смысла учения
3 6	Одновременный двушажный ход.	3 не д ян в		Разучить технику одновременного одношажного и одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км	Техника одновременного одношажного и одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3	Спуски и	4		Разучить	Спуски и	Расширен	Р.-формирование умения понимать	Развитие

7	подъемы на склонах. Подъем «елочкой».	не дян в		спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	подъемы в средней стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении.	ие двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	4 не дян в		Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						состояние м, величиной физических нагрузок	поведение.	
39	Торможение и поворот упором.	4 не д ян в		Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору.	Торможение и поворот упором. Техника скользящего шага в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Спуски и подъемы.	5 не		Повторить спуски и	Торможение и поворот	Описывают	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Развитие навыков сотрудничества со

	Торможение и поворот упором.	д ян в		подъемы, торможение и поворот упором.	упором. Техники скользящего шага в гору. Подъем «елочкой».	технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 1	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1 не д ф ев р		Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
4 2	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости.	2 не д ф ев р		Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной	Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной	Формирование навыка систематического наблюдения	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

				выносливости. Провести лыжную эстафету	выносливости.	ия за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций
Коньковый ход (2 часа)								
4 3	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	3 не д ф ев р		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						возможно стей организм а		
4 4	Совершенство вание техники конькового хода. Сдача текущих задолженност ей.	3 не д ф ев р		Совершенство вание техники конькового хода. Сдача текущих задолженност ей	Коньковый ход. Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливос ти.	Расширен ие двигатель ного опыта за счет упражнен ий, ориентир ованных на разви тие основных физическ их качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Волейбол (4часа)</b>								
4 5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	4н ед ф ев р		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить сто йки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя	Стойки и передвижен ия игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в	Изучают историю волейбол а. Овладева ют основным и приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

				руками в парах через сетку.	парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.			
4 6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	4 не д ф ев р		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 7	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	5 не д ф ев р		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	видов спорта		
4 8	Прямой нападающий удар после подбрасыва- ния мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 не д ма рт		Совершенство- вать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающи й удар после подбрасыва ния мяча партнером. Игра по упрощенны м правилам.	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваиваю т их самостоят ельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осущест-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Баскетбол (4часов).</b>								
4 9	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	2 не д ма рт		Повторить бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	Стойки и передвижен ия игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	Взаимоде йствуют со сверстник ами в процессе совместн ого освоения техники игровых приемов	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо- выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргумен-тировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					после ведения мяча.	и действий, соблюдают правила безопасности		
50	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	2недмарт		Совершенствовать передачу мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
51	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	3недмарт		Совершенствовать перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	на развитие основных физических качеств		
5 2	Ведение мяча правой (левой) рукой . Перехват мяча.	3 не д ма рт		Совершенствовать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					сти			
<b>Волейбол (4 часа).</b>								
5 3	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	5 не д ма рт		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, тактику свободного нападения. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5 4	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	5 не д ма рт		Освоить комбинации из разученных элементов в парах. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Комбинации и из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		
5 5	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	5 не ма рт		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5 6	Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.	1 не а п р		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Провести игру	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после	Овладение основами технических действий, приемами	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

				по упрощенным правилам.	подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	про-цессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
<b>Баскетбол (4 часов)</b>								
5 7	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2 не д а п р		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

					остановки.	ошибки.		
5 8	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	2 не д ап р		Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Провести тестирование - поднимание туловища.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5 9	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Тестирование – прыжок в	3 не д ап р		Совершенствовать передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Провести и тестирование - прыжок в	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционно-нападении	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания

	длину с места.			длину с места.	через заслон. Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	чувствам других людей
60	Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Тестирование – наклон вперед, стоя	4 не д а п р		Разучить нападение быстрым прорывом (2 x 1). Провести тестирование - наклон вперед, стоя	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Легкая атлетика (8 часов).</b> Спринтерский бег. Эстафетный бег. (4 часа).								

61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м).	4 недели		Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения . ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
62	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1 неделя		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специ-альные беговые	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения . ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

				упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Линейная эстафета.		взаимодействие – формулировать собственное мнение	
6 3	Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование.	2 не д ма й		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальны е беговые упражнения . ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполня ют бег с максимал ьной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6 4	Бег (60м) на результат. Эстафеты.	2 не д ма		Учет результата по бегу на (60 м). Специальн	Бег (60м) на результат. Специальны е беговые	Выполня ют бег с максимал ьной	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

		й		ые беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	упражнения . ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	скорость ю 60м	предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	личностного смысла учения
Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (4 часа).								
6 5	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).	3 не д ма й		Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальны е беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	Расширен ие двигатель ного опыта за счет упражнен ий, ориентир ованных на разви-тие основных физическ их качеств, повышен ие функцион альных возможен стей основных систем организм	<b>Р:</b> <i>целесолагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебн ые</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующи</i> е -задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения

				соревнований по прыжкам в высоту.	а.			
66	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	3недмай		Оценка техник и метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
67	Оценка техники прыжка в высоту	4нед		Оценка техники прыжка в высоту с	Прыжок в высоту с 7-9 шагов	Расширение двигатель	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебн</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за

	с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	май		7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	ного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	ые осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
68	Соревнования по легкой атлетике.	4недмай		Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

					шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств.	на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Дашинамаева Дарима Доржиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022