

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено  
Директор МБОУ «Школа № 113»  
И.А. Воронина  
Приказ № 326 от 31.08.2022 г.

## **Рабочая программа**

<b>Предмет</b>	<i>физическая культура</i>
<b>Класс</b>	<i>6а, 6б, 6в</i>
<b>Учитель</b>	<i>Лукашевич Василий Юрьевич</i>
<b>Используемая литература</b>	<i>Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"</i>

**2022-2023 учебный год**

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
(протокол № 1 от 29.08.2022 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению  
на заседании Педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2022 г.)

## ***1. Пояснительная записка***

Программа по предмету «Физическая культура» для 6-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 6-х классах рассчитана на 70 часов (из расчета 2 часа в неделю, 35 недель). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2022-2023 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 67 учебных часов в 6а, 6в классах, за 66 учебных часов в 6б классе. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

*Физическая культура. Лях В.И. Издательство "Просвещение"*

## ***2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»***

***Ученик научится:***

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Ученик получит возможность научиться:***

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;

— выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

— выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Самостоятельные занятия по разделу.**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).**

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)**

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Прикладная физическая подготовка**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний в процессе уроков	4
2	Легкая атлетика	29
3	Спортивные игры и подвижные игры	21
4	Гимнастика с элементами Акробатики	20
	35 недель	<b>70</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Основной вид учебной деятельности	Отрабатываемые УУД			Дата проведения		
			Предметные	МетапредметныеУУД	ЛичностныеУУД	6 «А»	6 «Б»	6 «В»
I четверть								
Легкая атлетика(12 ч)								
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30-40м). П/и -«Бег с флажками».	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	2.09	1.09	2.09
2	Бег на короткие дистанции.	Специальные	Знать правила выполнения	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	7.09	2.09	7.09

	Стартовый разгон. Бег с ускорением.	беговые упражнения. Высокий старт и бег с ускорением до 40 метров (2 серии). Финиширование. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.	комплекса общеразвивающих упражнений.	культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.				
3	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег с ускорением до 40 метров (2 серии). Финиширование. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье.	Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	9.09	8.09	9.09
4	Бег на 30 м с высокого старта – <b>зачёт.</b>	Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью высокого	<b>Коммуникативные:</b> уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	14.09	9.09	14.09

		высокого старта – <b>зачёт.</b>	старта.	взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов				
5	Способы метания теннисного мяча на дальность (с места, с 5-и шагов разбега)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П /и «Метко в цель».	Знать, технику метания мяча на дальность.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику метания мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	16.09	15.09	16.09
6	Способы метания теннисного мяча на дальность (с места, с 5-и шагов разбега)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П /и «Метко в цель».	Знать, технику метания мяча на дальность.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику метания мяча.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	21.09	16.09	21.09
7	Способы метания теннисного мяча на дальность (с места, с 5-и шагов разбега)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание мяча в горизонтальную	Знать, технику метания мяча на дальность.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и	23.09	22.09	23.09

	разбега)	и вертикальную цель. П /и «Метко в цель».		взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику метания мяча.	взаимодействия в процессе занятий физической культурой.			
8	Метание теннисного мяча – <b>зачёт</b> .	Метание мяча на дальность с места – <b>зачёт</b> .	Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой	27.09	23.09	27.09
9	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места – техника. П/и - «Прыжок за прыжком».	Знать технику выполнения прыжка в длину с места.	<b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений.	30.09	29.09	30.09
10	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места – техника. П/и - «Прыжок за	Знать технику выполнения прыжка в длину с места.	<b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений.	5.10	30.09	5.10

		прыжком».		эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.				
11	Прыжок в длину с места – <b>зачёт.</b>	Прыжок в длину с места – <b>зачёт.</b>	Знать и выполнять технику прыжка в длину с места.	<b>Коммуникативные:</b> обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты.	7.10	6.10	7.10
12	Медленный бег в чередовании с ходьбой (на выносливость).	ОРУ в движении. Специальные беговые. Медленный бег в чередовании с ходьбой (на выносливость).	Знать технику бега на длинные дистанции.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом, определять наиболее эффективные способы достижения результата. .	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	12.10	7.10	12.10

Гимнастика (4ч)								
13	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	ОРУ со скакалками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (обучение). П/и - «Удочка».	Знать, как выполнять вскок на снаряд.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	14.10	13.10	14.10
14	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	ОРУ со скакалками. Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (обучение). П/и - «Удочка».	Знать, как выполнять вскок на снаряд.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	19.10	14.10	19.10
15	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	ОРУ со скакалками. Перестроение из колонны по два в колонну по	Знать, как выполнять вскок на снаряд.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие	21.10	20.10	21.10

		одному в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (обучение). П/и - «Удочка».		зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.			
16	Опорный прыжок(через козла) - <b>зачёт.</b>	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь (через козла) - <b>зачёт.</b>	Знать, как выполняется и уметь выполнять опорный прыжок.	<b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.	26.10	21.10	26.10
<b>II четверть</b>								
<b>Гимнастика (16ч)</b>								
17	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы	ОРУ на месте. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	Знать технику подтягивания.	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	28.10	27.10	28.10

18	(д.)	висы (д.). Подтягивание и в висе. Эстафета «Веревочка под ногами».		<b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Познавательные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.				
19	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	ОРУ на месте. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание и в висе. Эстафета «Веревочка под ногами».	Знать технику подтягивания.	<b>Коммуникативные:</b> осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.  <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  <b>Познавательные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.	Развитие мотивов учебной деятельности, умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	9.11	28.10	9.11
20	Подтягивание – зачёт.	Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – учёт. П/и «Прыжок за прыжком».	Знать технику подтягивания из вися.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и	Развитие мотивов учебной деятельности, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	11.11	10.11	11.11

				итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.				
21	Кувырок вперед из упора присев – техника, два слитных кувырка вперёд из упора присев в группировке.	Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперед – техника.  Выполнение двух слитных кувырков вперёд в группировке. П/и «Челнок».	Знать комплекс упражнений в движении; выполнять группировку.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	16.11	11.11	16.11
22	Кувырок вперед из упора присев – техника, два слитных кувырка вперёд из упора присев в группировке.	Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперед – техника.  Выполнение двух слитных кувырков вперёд	Знать комплекс упражнений в движении; выполнять группировку.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	18.11	17.11	18.11

		в группировке. П/и «Челнок».		достижения результата.				
23	Кувырок вперед из упора присев – техника, два слитных кувырка вперед из упора присев в группировке.	Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперед – техника.  Выполнение двух слитных кувырков вперед в группировке. П/и «Челнок».	Знать комплекс упражнений в движении; выполнять группировку.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	23.11	18.11	23.11
24	Два слитных кувырка вперед в группировке - <b>зачёт</b> .	Строй. Строевые упражнения. Два слитных кувырка вперед в группировке - <b>зачёт</b> .	Знать и выполнять технику двух слитных кувырков из упора присев.	<b>Коммуникативные:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве	25.11	24.11	25.11
		Повороты на месте. Перестроение в	Знать правила	<b>Коммуникативные:</b> : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать,	30.11	25.11	30.11

25	Кувырок вперёд и назад с сохранением группировки.	две ширенги. ОРУ типа зарядка. Выполнение кувырка вперёд и назад слитно из упора присев с сохранением группировки. П/и «Кот и мыши».	оказания первой медицинской помощи при травмах.	социальных ситуациях <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.			
26	Кувырок вперёд и назад с сохранением группировки.	Повороты на месте. Перестроение в две ширенги. ОРУ типа зарядка. Выполнение кувырка вперёд и назад слитно из упора присев с сохранением группировки. П/и «Кот и мыши».	Знать правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<b>Коммуникативные:</b> : развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	2.12	1.12	2.12
27	Кувырок вперёд и назад слитно – <b>зачёт.</b>	ОРУ типа зарядка. Выполнение кувырка вперёд и назад из упора	Знать правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	<b>Коммуникативные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	7.12	2.12	7.12

		присев – <b>зачёт</b> .		добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.				
28	Стойка на руках(м) – со страховкой, стойка на лопатках(д).	ОРУ в движении. Стойка на руках с шага со страховкой (м), стойка на лопатках перекатом назад, переворот в полушпагат (д). П/и «Смена капитана».	Знать технику страховки и самостраховки.	<p><b>Коммуникативные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику самостраховки.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	9.12	8.12	9.12
29	Стойка на руках(м) – со страховкой, стойка на лопатках(д).	ОРУ в движении. Стойка на руках с шага со страховкой (м), стойка на лопатках перекатом назад, переворот в полушпагат (д). П/и «Смена капитана».	Знать технику страховки и самостраховки.	<p><b>Коммуникативные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику самостраховки.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	14.12	9.12	14.12
30	Стойка на руках(м) – со страховкой, стойка на	ОРУ в движении. Стойка на руках с шага со страховкой (м), стойка на лопатках перекатом назад,	Знать технику страховки и самостраховки.	<p><b>Коммуникативные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности	16.12	15.12	16.12

	лопатках(д).	переворот в полушпагат (д). П/и «Смена капитана».		объяснить технику самостраховки.	за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей			
31	Стойка на руках(м) – со страховкой, стойка на лопатках(д)- <b>зачёт</b> .	Строевые упражнения (перестроение в две ширенги). Стойка на руках(м) – со страховкой, стойка на лопатках(д)- <b>зачёт</b> .	Знать, как вы- полняются перестроение.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функ- циональных состояний. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Развитие мотивов учебной деятельно- сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само- стоятельности и лич- ной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здо- ровый образ жизни.	21.12	16.12	21.12
32	Построение, две, три колонны. Полоса препятствий из ранее изученных акробатических элементов.	Построение, две, три колонны. Полоса препятствий из ранее изученных акробатических элементов.	Знать и уметь вы- полнять строевые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функ- циональных состояний. <b>Познавательные:</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Развитие мотивов учебной деятельно- сти и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие само- стоятельности и лич- ной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здо- ровый образ жизни.	23.12	22.12	23.12

<b>III четверть</b>								
<b>Спортивные игры(21ч)</b>								
33	Волейбол Инструктаж т/б по волейболу.  Приём - передача мяча от стены. Приём-передача(верхняя) в парах.	ОРУ типа зарядка. Приём - передача (верхняя) мяча от стены. Приём-передача (верхняя) в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Знать и выполнять технику приёма-передачи мяча.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i><b>Познавательные:</b></i>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	28.12	23.12	28.12
34	Волейбол Инструктаж т/б по волейболу.  Приём - передача мяча от стены. Приём-передача(верхняя) в парах.	ОРУ типа зарядка. Приём - передача (верхняя) мяча от стены. Приём-передача (верхняя) в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Знать и выполнять технику приёма-передачи мяча.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <i><b>Познавательные:</b></i>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	11.01	12.01	11.01
35	Волейбол Инструктаж т/б по			<i><b>Коммуникативные:</b></i> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	13.01	13.01	13.01

	волейболу. Приём - передача мяча от стены. Приём-передача(верхняя) в парах.	ОРУ типа зарядка. Приём - передача (верхняя) мяча от стены. Приём-передача (верхняя) в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Знать и выполнять технику приёма-передачи мяча.	совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b>	учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.			
36	Приём - передача мяча от стены-зачёт.	ОРУ типа зарядка. Приём - передача мяча от стены-зачёт.	Знать и выполнять технику приёма-передачи мяча.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	18.01	19.01	18.01
37	Прием мяча двумя руками снизу.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба,	Знать и выполнять технику приёма мяча двумя руками снизу.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	20.01	20.01	20.01

		бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Прием мяча снизу двумя руками.						
38	Прием мяча двумя руками снизу.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Прием мяча снизу двумя руками.	Знать и выполнять технику приёма мяча двумя руками снизу.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	25.01	26.01	25.01
39		ОРУ.	Знать и выполнять технику	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	27.01	27.01	27.01

	Прием мяча двумя руками снизу.	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Прием мяча снизу двумя руками.	приёма мяча двумя руками снизу.	зрения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <i>Познавательные:</i> самостоятельно добывать необходимую информацию.	учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни			
40	Прием мяча двумя руками снизу- <b>зачёт.</b>	ОРУ.  Прием мяча снизу двумя руками– <b>зачёт.</b>	Знать и выполнять приём мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <i>Познавательные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	1.02	2.02	1.02

41	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	Знать правила игры в волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	3.02	3.02	3.02
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	Знать правила игры в волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	8.02	9.02	8.02
43	Нижняя прямая подача, верхняя подача с дальнего	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя	Знать технику выполнения нижней и верхней подачи.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв-	10.02	10.02	10.02

	правого угла.	прямая подача , верхняя подача, подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади».		действия, а также действия товарищей. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	ления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья			
44	Нижняя прямая подача, верхняя подача с дальнего правого угла.	ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача , верхняя подача, подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади».	Знать технику выполнения нижней и верхней подачи.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отноше- ния к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв- ления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	15.02	16.02	15.02
45	Двусторонняя игра в волейбол.	Двусторонняя игра в волейбол.	Знать правила игры.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отноше- ния к собственному здоровью и здоровью окружающих, прояв- ления	17.02	17.02	17.02

				товарищей. <b>Познавательные:</b> самостоятельно добывать необходимую информацию.	доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья			
46	Т/б на уроках по баскетболу. Элементы баскетбола.	ОРУ. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - сидись».	Знать, как выпол- нять комбинации из элементов тех- ники передвиже- ний.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> уметь проводить комплекс общеразвивающих упраж- нений в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять получен- ные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	22.02	2.03	22.02
47	Т/б на уроках по баскетболу. Элементы баскетбола.	ОРУ. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной	Знать, как выпол- нять комбинации из элементов тех- ники передвиже- ний.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять получен- ные знания в само- стоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков	1.03	3.03	1.03

		вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал – садись».		поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.			
48	Элементы баскетбола.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно».	Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	3.03	9.03	3.03
49		ОРУ. Стойка и	Знать, как выполнять комбинации	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать,	8.03	10.03	8.03

	Элементы баскетбола.	передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно».	из элементов техники передвижений.	точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении.	анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.			
50	Элементы баскетбола.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками от груди в кольцо со штрафной линии. П/и «Мяч по кругу».	Знать правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <b>Познавательные:</b> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать.	10.03	16.03	10.03

51	Элементы баскетбола.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками от груди в кольцо со штрафной линии. П/и «Мяч по кругу».	Знать правила игры в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать.	15.03	17.03	15.03
52	Бросок в кольцо двумя руками от груди со штрафной линии – <b>зачёт.</b>	Бросок в кольцо двумя руками от груди со штрафной линии – <b>зачёт.</b>	Знать правила игры в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической</p>	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать.	17.03	6.04	17.03

				культурой.				
53	Двусторонняя игра в баскетбол.	Двусторонняя игра в баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	5.04	7.04	5.04
<b>IV четверть</b> <b>Лёгкая атлетика (14ч)</b>								
54	Инструктаж по т/б на уроках по л/а.  Челночный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения.	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	7.04	13.04	7.04

55	Инструктаж по т/б на уроках по л/а.  Челночный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.	12.04	14.04	12.04
56	Челночный бег 3x10 - <b>зачёт</b> .	Челночный бег 3x10 - <b>зачёт</b> .  Встречная эстафета.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.	14.04	20.04	14.04
		ОРУ – специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15м), бег с	Знать, как проводятся специ-	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых	19.04	21.04	19.04

57	Бег на короткие дистанции. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	ускорением(30-40). Встречная эстафета. Старты из различных положений.	альные беговые упражнения.	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве			
58	Бег на короткие дистанции. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	ОРУ – специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Старты из различных положений.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве	21.04	27.04	21.04
59	Бег на короткие дистанции. Высокий старт, стартовый разгон,	ОРУ – специальные беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Старты из различных положений.	Знать, как проводятся специальные беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично-стно значимых результатов в	26.04	28.04	26.04

	финиширование.			<i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	физическом совершенстве			
60	Бег на короткие дистанции 30м – <b>зачёт.</b>	Бег на короткие дистанции 30м – <b>зачёт.</b>	Знать мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	28.04	4.05	28.04
61	Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега.	ОРУ с акцентом на верхний плечевой пояс. Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега - техника. П/и «Метко в цель».	Знать технику метания мяча на дальность с разбега.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	3.05	5.05	3.05
62	Метание мяча на дальность с 5-ти	ОРУ с акцентом на верхний		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, оказывать	Формирование положительного отношения учащихся к за-	5.05	11.05	5.05

	шагов разбега.	плечевой пояс. Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега - техника. П/и «Метко в цель».	Знать технику метания мяча на дальность с разбега.	<p>посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>нятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>			
63	Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега.	ОРУ с акцентом на верхний плечевой пояс. Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега - техника. П/и «Метко в цель».	Знать технику метания мяча на дальность с разбега.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	10.05	12.05	10.05
64	Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега - <b>зачёт.</b>	Метание мяча на дальность с 5-ти шагов разбега -	Знать и выполнять технику метания мяча на дальность с разбега.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать</p>	<p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей</p>	12.05	18.05	12.05

		<b>зачёт.</b>		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве.			
65	Прыжки в длину с места.	ОРУ типа зарядка, прыжковые упражнения. Работа по отделениям, выполнение техники прыжка длину с места. П /и «Прыжок за прыжком».	Знать определение понятия «Физическая подготовка», назначения общей, специальной и спортивной подготовки.	<i>Коммуникативные</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общеспециальной и спортивной.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве.	17.05	19.05	17.05
66	Прыжки в длину с места.	ОРУ типа зарядка, прыжковые упражнения. Работа по отделениям, выполнение техники прыжка длину с места. П /и «Прыжок за прыжком».	Знать определение понятия «Физическая подготовка», назначения общей, специальной и спортивной подготовки.	<i>Коммуникативные</i> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Регулятивные:</i> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общеспециальной и спортивной.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве.	19.05	25.05	19.05

67	Прыжки в длину с места.	ОРУ типа зарядка, прыжковые упражнения. Работа по отделениям, выполнение техники прыжка длину с места. П /и «Прыжок за прыжком».	Знать определение понятия «Физическая подготовка», назначения общей, специальной и спортивной подготовки.	<b>Коммуникативные</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общеспециальной и спортивной.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	24.05	26.05	24.05
68	Прыжки в длину с места.	ОРУ типа зарядка, прыжковые упражнения. Работа по отделениям, выполнение техники прыжка длину с места. П /и «Прыжок за прыжком».	Знать определение понятия «Физическая подготовка», назначения общей, специальной и спортивной подготовки.	<b>Коммуникативные</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общеспециальной и спортивной.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	26.05		26.05
69		ОРУ типа зарядка, прыжковые упражнения. Работа по отделениям, выполнение техники прыжка	Знать определение понятия «Физическая подготовка»,	<b>Коммуникативные</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании	31.05		31.05

	Прыжки в длину с места.	длину с места. П /и «Прыжок за прыжком».	назначения общей, специальной и спортивной подготовки.	реализации. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общеспециальной и спортивной.	ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве.			
70	Прыжок в длину с места – <b>учёт</b> .  Оценка собственной физической подготовленности.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): Описывание общего плана занятий физической культурой, объяснение зависимости между целями самостоятельных занятий физической культуры и потребностями организма, определять собственные цели развития физической культурой, объяснение назначения	Знать методику планирования занятий физической культурой	<b>Коммуникативные</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Регулятивные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять комплекс ОРУ, раскрывать понятия «физическая подготовка» и назначения общей специальной и спортивной.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.			

		дневника занятий и описание его содержания, Составление индивидуального графика самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

