

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**«РАССМОТРЕНО»**  
Председатель МО

Протокол № 1  
от 28 августа 2019 года

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ Гимназии № 441

Протокол № 1  
от 29 августа 2019 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор ГБОУ  
Гимназии № 441

Н.И.Кулагина  
30 августа 2019 года



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 6 класса  
(уровень - базовый)  
ФГОС ООО**

Составитель:  
Учителя физической культуры  
Бабайкина Д.Г.,  
Сергеева В.Д.

**Санкт-Петербург  
2019- 2020 г.**

## І Пояснительная записка

### **1. Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе:**

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки России от 31.12. 2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Основной образовательной программы ООО, принятой с изменениями на педагогическом совете 27.05.19;
- Учебного плана ГБОУ Гимназии № 441 на 2019-2020 учебный год;
- Федерального перечня учебников, рекомендованного к использованию в образовательных учреждениях в 2019-2020г.;
- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича 3 часа (М, Просвещение, 2012г.)
- Положения о рабочей программе 2016г.

### **2. Общая характеристика курса**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В течение учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «График контроля над выполнением практической части программы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

### **3 . Место предмета в учебном плане**

На преподавание предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

По причине отсутствия спортивного оборудования, необходимого для реализации требований учебной программы, в разделы «Гимнастика с основами акробатики» и «Легкая атлетика», внесены изменения. Некоторые виды из указанных разделов, заменены упражнениями на шведской стенке, упражнениями и комбинациями на гимнастической скамейке, а также упражнениями на развитие двигательных качеств.

### **4. Ресурсное обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук  
А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

#### **Учебники:**

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского., Москва «Просвещение» 2012.
2. Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров Физическая культура 5-7 классы. Москва Изд. центр «Вентана-Граф» 2014.
- 4.Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
- 5.М.Я.Виленский,В.Т.Чичин,Т.Ю.Торочкова Физическая культура методические рекомендации5-6-7 классы, Москва «Просвещение» 2014.
6. Н.А.Федорова Физическая культура. Подвижные игры 5-8 классы.- Москва. «Экзамен»,2016.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная.

## 5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса.

##### **В результате изучения физической культуры в 6 классе ученик должен:**

##### **Научиться:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи;
- рационально планировать режим дня и учебной недели
- анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:**

#### **Знать/понимать:**

- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, силовых способностей и гибкости;
- правила страховки во время занятий;
- правила основ выполнения гимнастических упражнений;
- правила тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;
- правила тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;
- правила тестирования поднимания туловища из положения лёжа.

#### **Уметь:**

- выполнять акробатические комбинации;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- выполнять стойку на лопатках;
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений;
- выполнять опорный прыжок.

### **Раздел «Лёгкая атлетика»:**

#### **Знать/понимать:**

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- описание техники упражнений.

#### **Уметь:**

- выполнять метание мяча с места в цель;
- выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- пробегать средние дистанции (500 м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию до 2000 метров;
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
- проявлять качества: быстроты, силы, координации, скоростно-силовые.

### **Раздел «Баскетбол»:**

#### **Знать/понимать:**

- правилам баскетбола;
- описание техники упражнений;

- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий.

**Уметь:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;
- выполнять передачу мяча одной рукой снизу;
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;
- выполнять передачу мяча при встречном движении;
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;
- совершать бросок мяча двумя руками от груди;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча;
- совершать бросок мяча одной рукой от головы;
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- совершать бросок мяча после ведения;
- вырывать и выбивать мяч у игрока противника;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости);
- организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

**Раздел «Волейбол»:**

**Знать/понимать:**

- описание техники выполняемых упражнений;
- правила безопасности во время игровых встреч;
- правила игры и уважительное отношение к сопернику;
- роль игры в волейбол в организации активного отдыха.

**Уметь:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём мяча снизу двумя руками;

- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выявлять и устранять характерные ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;

### **Раздел «Кроссовая подготовка»:**

#### **Знать/понимать:**

- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### **Уметь:**

- выполнять бег «Елочкой» 5x10м;
- выполнять бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередовать ходьбу и бег;
- выполнять бег в равномерном темпе 2000м.;
- преодолевать препятствия.



## 6. Виды и формы контроля знаний и умений обучающихся.

### График контроля над выполнением практической части программы

Раздел программы	Количество часов	Нормативы
Легкая атлетика	6 часов	<p>Кросс 1000 метров (мин) мальчики: «5»- 5.00 «4»-5.30 «3»-6.00; девочки: «5»- 5.30 «4»-5.50 «3»-6.20</p> <p>Прыжок в длину с места Мальчики: «5» -170; «4» - 160; «3» - 140; Девочки «5»-165; «4»- 145; «3» -130</p> <p>Бег 60 метров (сек) мальчики: «5» - 10,0 с; «4»-10,6 с; «3»-10,8 с; девочки: «5» - 10,4 с; «4»-10,8 с; «3»-11,2 с.</p> <p>Метание мяча на дальность М-36-29-21, Д-23-18-15</p> <p>Челночный бег 3х10 метров мальчики: «5»-8,5 и менее «4»-9,0-8,6 «3»- 9,3-9,1; девочки: «5»-9,0 и менее «4»-9,6-9,1 «3»-10,0-9,7</p> <p>Прыжок с 7-9 шагов разбега- оценка техники выполнения</p>
Кроссовая подготовка	4 часа	<p>Бег 7 минут с равномерной скоростью</p> <p>Бросок набивного мяча из различных и.п.- на уровень класса</p> <p>Бег «Елочкой» (сек)- на уровень класса</p> <p>Бег 2 км – мальчики:10,3мин.; Девочки 14,00мин.</p>
Баскетбол	4 часов	<p>-Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока</p> <p>-Передача мяча двумя руками в парах в движении - оценка техники выполнения</p> <p>-Бросок одной рукой от плеча после остановки</p> <p>-Бросок одной рукой от плеча с места(в движении после ловли мяча)</p>
Гимнастика	5 часов	<p>Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) Мальчики: «5» – 90р. и больше «4»– 80р. «3» – 70р. Девочки «5» – 100р. и больше «4» - 60р. «3» – 40 р.</p> <p>Стойка на лопатках - оценка техники выполнения</p> <p>Опорный прыжок - оценка техники выполнения</p> <p>Подтягивание в висе мальчики: «5»-6 р.; «4» - 4 -5р.; «3» - 1-3 р.; девочки: «5» - 16 р.; «4» - 11-15 р.; «3» - 4-10 р.</p>

		Акробатическая комбинация - оценка техники выполнения
Волейбол	4 часов	- Передача мяча сверху двумя руками - Приём мяча снизу двумя руками -оценка техники выполнения - Нижняя прямая подача - Верхняя прямая подача

## II. Содержание программного материала

### **Знания о физической культуре (в процессе урока)**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Лёгкая атлетика (21ч)**

Терминология лёгкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

- бег 30 метров с высокого старта;
- бег 60м. с максимальной скоростью;
- низкий старт и стартовый разгон;
- эстафетный бег;
- метание мяча с места цель;
- метание малого мяча с 5-7 шагов разбега;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов;
- челночный бег 3х10м;
- пробегать средние дистанции (500м., 600 м., 800 м.);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать дистанцию 2000м.

### **Гимнастика с элементами акробатики(18ч)**

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

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.

Тестирование подъема туловища из положения лежа. Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лежа. Опорный прыжок.

### **Кроссовая подготовка (18ч)**

- бег «Елочкой» 5х10м;
- бросок набивного мяча из различных исходных положений;
- чередование ходьбы и бега;
- бег в равномерном темпе (3000м-м.,2000м-д.);
- преодоление препятствий;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

### **Волейбол (18 ч)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока

- Передача мяча сверху двумя руками;
- стойка и перемещение игрока;
- приём мяча снизу двумя руками;
- приём - передача мяча сверху двумя руками;
- приём - передача мяча снизу двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- учебная игра в волейбол.

### **Баскетбол (27 ч)**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Ведение мяча шагом, бегом, змейкой;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- передача мяча одной рукой снизу;
- передача мяча с отскоком от пола;

- передача мяча одной рукой сбоку;
- бросок мяча двумя руками от груди;
- бросок мяча одной от головы;
- бросок мяча одной рукой от плеча;
- бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;
- бросок мяча после ведения;
- вырывание и выбивание мяча;
- стойка и перемещения игрока в защите и нападении;
- повороты с мячом на месте;
- учебная игра в баскетбол по правилам.

Поурочно-тематическое планирование составлено с использованием следующих сокращений:

Л/а – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

СУ – специальные упражнения

Т.Б – техника безопасности

И.П. – исходное положение

РДК – развитие двигательных качеств.

### **III Поурочно-тематическое планирование 6 класс.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты</b>			<b>Вид контроля</b>
		<b>Метапредметные УУД</b>	<b>Личностные УУД</b>	<b>Предметные знания</b>	

**Легкая атлетика (11 ч.)**

*Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч)*

1	Инструктаж по Т.Б. Бег с ускорением 40-50м.(высокий старт).ОРУ. Встречная эстафета.Развитие скоростных способностей.	<b>Познавательные:</b> структурирование знаний <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению	- <b>Научиться:</b> бегать с высокого старта с максимальной скоростью (60 м); - Знать правила техники безопасности.	Текущий
2	Бег с ускорением 40-50м.(высокий старт).Л/а упражнения.Эстафеты линейные.Развитие скоростных способностей.	<b>Познавательные:</b> структурирование знаний <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению	<b>Научиться:</b> - бегать с высокого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
3	Бег с ускорением 30м.(высокий старт).ОРУ.Эстафеты линейные(передача палочки).Развитие скоростных способностей.	<b>Познавательные:</b> структурирование знаний <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению	<b>Научиться:</b> -бегать с высокого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
4	Бег с ускорением 30м.(высокий старт).ОРУ.Бег3х50м.Развитие скоростных способностей.	<b>Познавательные:</b> структурирование знаний <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению	<b>Научиться:</b> - бегать с высокого старта с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный	<b>Познавательные:</b> структурирование знаний <b>Регулятивные:</b> волевая	Формирование положительного отношения к	<b>Научиться:</b> - бегать с высокого старта с	Контрольный

	бег. Развитие скоростных качеств.	саморегуляция <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	учению	максимальной скоростью (60 м).	
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча(4ч)</i>					
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.Л/а упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения задания.	<b>Научиться:</b> - прыгать в длину с разбега; - метать мяч в цель.	Текущий
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Л/аупражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - прыгать в длину с места; - метать мяч в цель. -ОРУ	Текущий
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.Л/аупражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - прыгать в длину с разбега; - метать мяч в цель. - ОРУ	Текущий

		собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.			
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов-на результат. Метание теннисного мяча на дальность-на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	<b>Научиться:</b> - прыгать в длину с разбега; - метать мяч в цель. - ОРУ.	Контрольный
<i>Бег на средние дистанции(2ч), челночный бег 3x10</i>					
10	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Челночный бег с кубиками 3x10м. РДК-выносливости, скорости.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	<b>Научиться:</b> - бегать на длинные дистанции; -выполнять челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью.	Текущий
11	Бег в равномерном темпе 1000 м-на результат. ОРУ. Челночный бег с кубиками 3x10м. РДК-выносливости, скорости.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	<b>Научиться:</b> - бегать на длинные дистанции; -выполнять челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью.	Контрольный



		умений обосновать собственное.			
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
<i>Бег, преодоление препятствий (9 ч)</i>					
12	Инструктаж по Т.Б.Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Челночный бег с кубиками 3х10м-на результат.РДК-выносливости, скорости.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять челночный бег с максимальной скоростью	Контрольный
13	Равномерный бег (14 мин).ОРУ в движении. Бег«Елочкой».Преодоление препятствий.РДК-выносливости, скорости, координации.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять бег «Елочкой» с максимальной скоростью.	Текущий
14	Равномерный бег (15 мин).ОРУ. Бег«Елочкой».Преодоление препятствий.РДК-выносливости, скорости, координации.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять бег «Елочкой» с максимальной скоростью.	Текущий
15	Равномерный бег (16 мин).ОРУ.Бег«Елочкой»-на результат.РДК-выносливости, скорости, координации.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов. Самооценка.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять бег «Елочкой» с максимальной скоростью.	Контрольный.
16	Равномерный бег (17мин).Бросок	<b>Познавательные:</b> выделение и	Формировать	<b>Научиться:</b>	Текущий

	набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п. РДК-выносливости,силы.	формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	познавательные мотивы.	- бегать в равномерном темпе; - выполнять бросок набивного мяча; -выполнять задания полосы препятствий.	
17	Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий.Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п. РДК-выносливости,силы.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формировать познавательные мотивы.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять бросок набивного мяча; -выполнять задания полосы препятствий.	Текущий
18	Равномерный бег (18 мин).Преодоление препятствий.Бросок набивного мяча (вес 1 кг) из различных и.п.-на результат.РДК-выносливости,силы.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формировать познавательные мотивы.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе; - выполнять бросок набивного мяча; -выполнять задания полосы препятствий.	Контрольный.
19	Равномерный бег (18 мин).Преодоление препятствий.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной	Формирование познавательного	<b>Научиться:</b> - бегать в	Текущий

	ОРУ.Подвижные игры.Развитие выносливости.	цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	процесса к новому. Самооценка.	равномерном темпе; - выполнять задания полосы препятствий.	
20	Бег (2 км)-на результат. ОРУ. Подвижные игры.Развитие выносливости.	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование познавательной цели. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование познавательного процесса к новому. Самооценка.	<b>Научиться:</b> - бегать в равномерном темпе;	Контрольный.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>					
<i>Висы. Строевые упражнения.(5ч)</i>					
21	Инструктаж по Т.Б.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (на месте, в движении).РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -выполнять строевые упражнения; -выполнять упр.на "шведской" стенке;подтягивания в висе.	Текущий
22	ОРУ.Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (на месте, в	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности	Способность учеников к	<b>Научиться:</b> -выполнять строевые	Текущий

	движении).РДК-координации.	при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	саморазвитию.	упражнения; -выполнять упр.на"шведской" стенке; -подтягивания в висе.	
23	ОРУ.Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока.Стойка и передвижение игра. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -выполнять строевые упражнения; -выполнять упр.на"шведской" стенке; -подтягивания в висе.	Текущий
24	ОРУ.Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока.Стойка и передвижение игра. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -выполнять строевые упражнения; -выполнять упр.на"шведской" стенке; -подтягивания в висе.	Текущий
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.ОРУ на месте. Упр на "шведской" стенке.Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу;	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -выполнять строевые упражнения; -выполнять упр.на"шведской" стенке;	Текущий

		<p>корректировать и оценивать свою работу.  <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.</p>		-подтягивания в висе.	
26	<p>Строевые упражнения.ОРУ на месте. Упр. на"шведской" стенке.Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.  <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу.  <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.</p>	Способность учеников к саморазвитию.	<p><b>Научиться:</b>  -выполнять строевые упражнения;  -выполнять подтягивания в висе на результат.</p>	Контрольный.
<i>Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч).</i>					
27	<p>Строевые упражнения.ОРУ с гимн.палкой. Упр. на"шведской" стенке.Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.  <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.</p>	Формирование познавательного процесса к новому.	<p><b>Научиться:</b>  -выполнять опорный прыжок;  -упражнение с гимнастическими палками;  - строевые упражнения</p>	Текущий
28	<p>Строевые упражнения.ОРУ на месте. Упр. на"шведской" стенке.Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.  <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.</p>	Формирование познавательного процесса к новому.	<p><b>Научиться:</b>  -выполнять опорный прыжок;  -упражнение с гимнастическими палками;  - строевые упражнения</p>	Текущий

29	Строевые упражнения.ОРУ с гимн.палкой. Упр. на"шведской" стенке.Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять опорный прыжок; -упражнение с гимнастическими палками; - строевые упражнения	Текущий
30	Строевые упражнения.ОРУ. Подтягивания в висе (м)высокая пер. (д)низкая- на результат.Развитие силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять опорный прыжок; -ОРУ с мячами; - строевые упражнения.	Текущий
31	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b> ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.	Формирование познавательного процесса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять опорный прыжок; -ОРУ с мячами; - строевые упражнения.	Текущий
32	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Познавательные:</b> выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, контроль в форме сличения. <b>Коммуникативные:</b>	Формирование познавательного процесса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять опорный прыжок; -ОРУ с мячами; - строевые упражнения.	Контрольный

		ориентация на партнера по общению, взаимопомощь по ходу выполнения заданий.			
<i>Акробатика..Лазание (6ч)</i>					
33	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Эстафеты.ОРУ с обручем.Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -демонстрировать комплекс: акробатических упражнений; -упр. на гибкость; -прыжки на скакалке.	Текущий
34	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Эстафеты.ОРУ с обручем.Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -демонстрировать комплекс: акробатических упражнений; -упр. на гибкость; -прыжки на скакалке.	Текущий
35	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -демонстрировать комплекс: акробатических упражнений; -упр. на гибкость; -прыжки на скакалке.	Контрольный

36	Прыжок ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-бупражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - выполнять прыжки на скакалке; - упр. на пресс.	Текущий
37	Упр. на гимн.мате(группировки, перекаты). Прыжки на скакалке. Упр. на гибкость РДК-координации,гибкости.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - выполнять прыжки на скакалке; - упр. на пресс.	Текущий
38	Упр. на гимн.мате(группировки, перекаты). Прыжки на скакалке. Упр. на гибкость.РДК-координации,гибкости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - выполнять прыжки на скакалке; - упр. на пресс.	Контрольный
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>					
<i>Волейбол (18 ч)</i>					
39	Упр. на гимнастическом мате.Прыжки на скакалке-на результат(за 1 мин.)Упр.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности	Формирование познавательного	<b>Научиться:</b> -выполнять	Текущий



	на гибкость-на результат. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	интереса к новому.	технические приемы.	
40	Комплекс упр. пресс. Прыжки на длинной скакалке.ОРУ в движении. РДК-координации, гибкости.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий
41	Комплекс упр. пресс. Прыжки на длинной скакалке.ОРУ в движении. РДК-координации, гибкости.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий

42	Комплекс упр. Пресс (30 сек)-на результат. Прыжки на длинной скакалке. ОРУ в движении. РДК-координации, гибкости.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий
43	Инструктаж по ТБ.ОРУ.Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока.Стойка и передвижение игра. РДК-координации.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий
44	ОРУ.Передача мяча двумя руками от груди в движении.РДК-координации.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий

		задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
45	ОРУ.Передача мяча двумя руками от груди в движении.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Контрольный
46	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.Передвижение в стойке. Индивидуальная работа с мячом (постановка рук). РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий
47	Стойка игрока.Передвижение в стойке. Индивидуальная работа с мячом.Эстафеты. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Текущий

		<b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
48	Стойка игрока.Передвижение в стойке. Индивидуальная работа с мячом.Эстафеты. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы.	Контрольный
49	ОРУ.Передача мяча двумя руками сверху на месте.Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
50	ОРУ.Передача мяча двумя руками сверху через сетку.Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий

		Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
51	ОРУ.Передача мяча двумя руками сверху через сетку.Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
52	ОРУ.Передача мяча двумя руками сверху через сетку.Эстафеты.РДК-координации	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Контрольный
53	ОРУ.Прием мяча снизу двумя руками . Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным	Текущий

		саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		правилам.	
54	ОРУ.Прием мяча снизу двумя руками . Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
55	ОРУ.Прием мяча снизу двумя руками . Эстафеты.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы; -играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
56	ОРУ.Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.Игра в мини-волейбол.РДК-координации,силы.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного	Формирование познавательного интереса к	<b>Научиться:</b> - выполнять технические приемы;	Текущий

		<p>характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению</p>	новому.	-играть в волейбол по упрощенным правилам.	
<i>Баскетбол(27ч)</i>					
57	ОРУ.Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.Игра в мини-волейбол.РДК-координации,силы.	<p><b>Познавательные:</b> определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять различные варианты ведения мяча.	Текущий
58	ОРУ.Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.Игра в мини-волейбол.РДК-координации,силы.	<p><b>Познавательные:</b> определения последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - правильно передвигаться на поле; - выполнять различные варианты ведения мяча.	Текущий
59	ОРУ.Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.Игра в мини-волейбол.РДК-координации,силы.	<p><b>Познавательные:</b> определения последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к</p>	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -правильно передвигаться на поле; - выполнять различные варианты	Текущий

		<p>мобилизации сил и энергии.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.</p>		<p>ведения мяча.</p>	
60	<p>ОРУ.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.РДК-координации,силы.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p><b>Научиться:</b></p> <p>- выполнять различные варианты ведения мяча.</p>	<p>Текущий</p>
61	<p>ОРУ.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.РДК-координации,силы.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p><b>Научиться:</b></p> <p>-выполнять различные варианты ведения мяча.</p>	<p>Контрольный</p>
62	<p>ОРУ.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.РДК-координации,силы.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p><b>Научиться:</b></p> <p>- ловить и передавать мяч двумя руками от груди.</p>	<p>Текущий</p>
63	<p>ОРУ. Учебная игра.РДК-координации.</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p><b>Научиться:</b></p> <p>- ловить и передавать мяч двумя руками от груди.</p>	<p>Текущий</p>



		<b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.			
64	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Передача мяча одной рукой от плеча.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия. <b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять передачу мяча	Текущий
65	ОРУ.Передача мяча одной рукой от плеча.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия. <b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - выполнять передачу мяча	Текущий
66	ОРУ.Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия. <b>Коммуникативные:</b> оценивать действия и движения. Работать в парах и команде.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
67	ОРУ.Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> анализировать свои действия. <b>Коммуникативные:</b> оценивать	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий

		действия и движения. Работать в парах и команде.			
68	ОРУ.Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
69	ОРУ.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.Игра. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий
70	ОРУ.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.Игра. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Контрольный

		<b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
71	ОРУ.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.Игра. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
72	ОРУ.Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
73	ОРУ.Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий

		Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению			
74	ОРУ.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
75	ОРУ.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
76	ОРУ.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять	Текущий

		саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению		технические приемы.	
77	ОРУ.Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
78	Инструктаж по ТБ. ОРУ.Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
79	ОРУ.Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. РДК-	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного	Формирование познавательного интереса к	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным	Контрольный

	координации.	характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	новому.	правилам; - выполнять технические приемы.	
80	ОРУ.Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Контрольный
81	ОРУ.Учебная игра.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
82	ОРУ.Учебная игра.РДК-	<b>Познавательные:</b> самостоятельное	Формирование	<b>Научиться:</b>	Текущий

	координации.	создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	познавательного интереса к новому.	- играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	
83	ОРУ. Учебная игра.РДК-координации.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение работать в паре, обсуждать и задавать вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> - играть в баскетбол по упрощенным правилам; - выполнять технические приемы.	Текущий
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>					
<i>Бег, преодоление препятствий (9 ч)</i>					
84	Инструктаж по Т.Б.Равномерный бег (15мин). ОРУ. Преодоление препятствий.Прыжки в длину с места.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Регулятивные:</b> : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с места.	Текущий

85	Равномерный бег (16мин). ОРУ. Преодоление препятствий.Прыжки в длину с места.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Регулятивные:</b> : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с места.	Текущий
86	Равномерный бег (16мин). ОРУ. Преодоление препятствий.Прыжки в длину с места-на результат.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. <b>Регулятивные:</b> : умение планировать, контролировать свою работу; корректировать и оценивать свою работу. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с места.	Контрольный
87	Равномерный бег (17мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки в длину с разбега.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с разбега.	Текущий
88	Равномерный бег (18мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки в длину с разбега.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с разбега.	Текущий



		общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.			
89	Равномерный бег (18мин). Л/а упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки в длину с разбега.РДК-выносливости,скоростно-силовые.	<b>Познавательные:</b> анализ объектов с целью выделения признаков. <b>Регулятивные:</b> определение промежуточных целей, последовательности действий. <b>Коммуникативные:</b> потребность в общении с учителем и сверстниками; умение слушать собеседника; учет разных мнений и умений обосновать собственное.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -бегать в равномерном темпе; -прыгать в длину с разбега.	Контрольный
90	Равномерный бег (19мин). ОРУ. Бросок набивного мяча из различных И.П.РДК-выносливости, силы.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. <b>Коммуникативные:</b> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -бросать набивной мяч из различных исходных положений; -бегать в равномерном темпе.	Текущий
91	Равномерный бег (19мин). ОРУ. Бросок набивного мяча из различных И.П.РДК-выносливости, силы.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить. <b>Коммуникативные:</b> Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.	Формирование познавательного интереса к новому.	<b>Научиться:</b> -бросать набивной мяч из различных исходных положений; -бегать в равномерном темпе.	Текущий
92	Бег 2км-на результат.Л/а упражнения.Бросок набивного мяча из различных И.П-на результат.РДК-	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> -бросать набивной мяч из различных	Контрольный

	выносливости, силы.	характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению		исходных положений; -бегать в равномерном темпе.	
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>					
<i>Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч).</i>					
93	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
94	Высокий старт (40-50м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
95	Высокий старт (50м). ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	<b>Познавательные:</b> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<b>Научиться:</b> -бегать с высокого старта с ускорением; -стартовать из различных исходных положений.	Текущий

		<b>Коммуникативные:</b> умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.			
96	Высокий старт (50м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Познавательные:</b> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<b>Научиться:</b> - бегать с ускорением с низкого старта.	Текущий
97	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	<b>Познавательные:</b> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<b>Научиться:</b> - бегать с максимальной скоростью (60 м)	Контрольный
<i>Метание мяча, челночный бег (5ч).</i>					
98	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в цель, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение проявлять активность взаимопомощь	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<b>Научиться:</b> - метать мяч в мишень и на дальность	Текущий

		и выручку во время урока.			
99	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в цель, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. <b>Коммуникативные:</b> умение проявлять активность взаимопомощь и выручку во время урока.	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	<b>Научиться:</b> -метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий
100	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов в цель, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - метать мяч в мишень и на дальность	Контрольный
101	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	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - выполнять технику челночного бега.	Текущий
102	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	<b>Познавательные:</b> самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. <b>Регулятивные:</b> волевая	Способность ученика к саморазвитию.	<b>Научиться:</b> - выполнять технику челночного бега.	Текущий

		саморегуляция, воспитание терпеливости. <b>Коммуникативные:</b> умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению			
--	--	---	--	--	--