

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им.А.Н. Кибизова
г.Дигоры РСО –Алания**

РАССМОТРЕНО

ШМО:

Руководитель

Кибизова О.Ю.

«30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Икаев Б.В.

«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1 г.Дигоры

/Акоев Т.Ю./

«30» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по "ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ"
для 6 класса
на 2023-2024 учебный год**

Дигора, 2023г

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, обоснование увеличения количества учебных часов (при необходимости)).

Рабочая программа рассчитана на:

2 учебных часа в неделю

68 учебных часов в году.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости).

1.2. Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.

УМК: Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под ред. М.Я. Виленского Москва Просвещение, 2021

Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г.

1.3. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать.

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Обучающийся научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ 5	МАЛЬЧИКИ 4	МАЛЬЧИКИ 3	ДЕВОЧКИ 5	ДЕВОЧКИ 4	ДЕВОЧКИ 3
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.1	Бег на 1,5 километра (мин:сек)	7:10	7:55	8:35	8:00	8:35	8:55
2.2	или бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов, обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Поурочно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты		Виды и формы контроль	примечание
				Освоение предметных знаний	УУД		
Легкая атлетика (8 часов)							
1	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета.	1	вводный	Выполнять технику бега на короткие дистанции и технику эстафетного бега Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: осваивать технику старта и стартового разгона. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах	текущий	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
2	Высокий старт (до 15-30 м.) Бег с ускорением (40-50 м.) Специальные беговые упражнения.	1	комбинированный	Выполнять технику бега на короткие дистанции и технику эстафетного бега Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Регулятивные УУД: осваивать технику низкого старта и стартового разгона. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах	текущий	Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Измерение результатов.
3	Высокий старт (до 15-30 м.) Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	совершенствования	Выполнять технику бега на короткие дистанции и технику эстафетного бега Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах	текущий	Развитие скоростных способностей. Линейная эстафета, передача палочки. Старты из различных положений.

4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1	контрольный	Выполнять технику бега на короткие дистанции и технику эстафетного бега Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.	Бег - 60 м: м.: «5»-10,0 с; «4»-10,6, «3»-10,8 с; д.: «5»	Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований в спринтерском беге.
---	--	---	-------------	--	---	---	---

					Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.	-10,4 с; «4»-10,8 с; «3» -11,2 с	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	комбинированный	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять технику метания малого мяча.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжка в длину.
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	комбинированный	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять технику метания малого мяча.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Технически правильно выполнять двигательные действия Регулятивные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	1	учетный	Выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять технику метания малого мяча.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. технику метания мяча. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метание мяча в цель.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.

8	Бег на средние дистанции (1000 м)	1	комбинированный	Пробегать среднюю беговую дистанцию	Развитие самостоятельности и личной ответственности Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Регулятивные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД:	Зачет: М.: «5»-5,00 мин. «4»-5,30 мин. «3»-6,00 мин. Д.: «5»-5,30 «4»-6,00 «3»-6,20	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». ОРУ. Развитие выносливости.
---	-----------------------------------	---	-----------------	-------------------------------------	---	--	--

					взаимодействие со сверстниками.		
Кроссовая подготовка (6 часов)							
9	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	комбинированный	Выполнять технику бега по пересеченной местности Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Спортивные игры.
10	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Спортивные игры.
11	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.
12	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками	текущий	Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.

13	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1	совершенствования	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Бег в гору и пол гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры.
----	---	---	-------------------	---	--	---------	--

14	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	учетный	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Уметь преодолевать препятствия. Играть в спортивные игры.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками	М.: 10, 30 мин. Д.: 14,00 мин.	Спортивные игры.
----	---	---	---------	---	--	-----------------------------------	------------------

Гимнастика (12 часов)

15	В и с ы. С т р о е в ы е у п р а ж н е н и я	1	Изучение нового материала	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. Регулятивные УУД: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	текущий	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.
16	В и с ы. С т р о е в ы е у п р а ж н е н и я	1	совершенствования	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык.	текущий	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.

17	Висы. Строевые упражнения	1	совершенствования	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.	текущий	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.
18	Висы. Строевые упражнения	1	учетный	Выполнять технику строевых упражнений и упражнений в висах.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Оценка техники выполнения	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без

					Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру	упражнений	предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнения подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	Изучение нового материала	Выполнять технику опорного прыжка. Выполнять технику строевых упражнений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.	текущий	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.
20	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	совершенствования	Выполнять технику опорного прыжка. Выполнять технику строевых упражнений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: уметь формировать цель в обучении Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру	текущий	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.

21	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	совершенствования	Выполнять технику строевых упражнений. . Выполнять технику опорного прыжка	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Коммуникативные УУД: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.	текущий	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.
22	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1	учетный	Выполнять технику опорного прыжка. Выполнять технику строевых упражнений.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки Коммуникативные УУД: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

23	Акробатика. Лазание по канату.	1	Изучение нового материала	Выполнять технику акробатических элементов отдельно и в комбинации.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия. Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.
24	Акробатика. Лазание по канату.	1	комплексный	Выполнять технику акробатических элементов отдельно и в комбинации. Уметь выполнять технику лазания по канату 2 и 3 приема.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.	текущий	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.

25	Акробатика. Лазание по канату.	1	совершенствования	Выполнять технику акробатических элементов отдельно и в комбинации. Уметь выполнять технику лазания по канату 2 и 3 приема.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Технически правильно выполнять двигательные действия. Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. Регулятивные УУД: лазанью по канату уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.	текущий	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
26	Акробатика. Лазание по канату.	1	учетный	Выполнять технику акробатических элементов отдельно и в комбинации. Уметь выполнять технику лазания по канату 2 и 3 приема.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. лазанью по канату Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

27	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	текущий	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол. Остановка
----	-----------	---	---------------------------	--	--	---------	--

							прыжком Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
28	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. Познавательные УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения	текущий	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком и 2 шагами. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.

29	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком и 2 шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
30	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка 2 шагами Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.
31	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание	текущий	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча

					терминологии в баскетболе. Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.		двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
32	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе. Познавательные УУД: осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.	Оценка техники ведения мяча на месте	Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

33	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
34	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
35	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие

							координационных качеств.
36	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

37	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
38	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
39	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать	текущий	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок) . Позиционное нападение через скрестный

					технику ведения, бросков и передачи мяча. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
--	--	--	--	--	---	--	---

40	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок) . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
41	Баскетбол	1	Изучение нового материала	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок) . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
42	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
43	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно	текущий	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на

					изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок) . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
44	Баскетбол	1	комбинированный	Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок) . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
45	Волейбол	1	Изучение нового материала	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. ТБ
46	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.
47	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя	текущий	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.

					типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
48	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.
49	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
50	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Прием мяча снизу двумя руками над собой
51	Волейбол	1	комбинированный	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Прием мяча снизу двумя руками над собой

52	Волейбол		совершенствования	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед Прием мяча снизу двумя руками над собой
53	Волейбол		совершенствования	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача
54	Волейбол		совершенствования	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	текущий	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача
55	Волейбол		совершенствования	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Оценка техники нижней прямой подачи	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача
56	Волейбол		совершенствования	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя	текущий	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар

					типичные ошибки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.		
Кроссовая подготовка (6 часов)							
57	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	комбинированный	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры.	технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд	текущий	Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.
58	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры	технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд	текущий	Спец. Бег. упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.
59	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры	технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд	текущий	Спец. Бег. упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.
60	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд	текущий	Спец. бег. упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.
61	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры.	1	совершенствования	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: знания о	текущий	Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

					влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд		
62	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	учетный	Уметь бегать в равномерном темпе. Играть в спортивные игры	технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. Регулятивные УУД: совершенствовать технику бега на разные дистанции Коммуникативные УУД: уметь работать в парах. Группы команд	М.: 10,30 мин. Д.: 14,00 мин.	Спортивные игры.
Легкая атлетика (6 часов)							
63	Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением (40-50 м). ОРУ.	1	комбинированный	Бегать с максимальной скоростью 60 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений. Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.	текущий	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.
64	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование.	1	совершенствования	Бегать с максимальной скоростью 60 м. Выполнять технику эстафетного бега.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать эстафетного технику бега, Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.	текущий	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
65	Бег (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения.	1	совершенствования	Бегать с максимальной скоростью 60 м. Выполнять технику эстафетного бега.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать эстафетного технику бега, Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками	текущий	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.
66	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	1	контрольный	Бегать с максимальной скоростью 60 м. Выполнять технику эстафетного бега.	выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях Познавательные УУД: осваивать и	Бег 60 м: м.: «5» -10,0 с; «4»- 10,6 с; «3»	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по

					совершенствовать эстафетного технику бега, Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками	- 10,8 с; д. : «5» -10,4 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,2 с.	кругу.
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	комбинированный	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнять технику метания мяча в мишень и на дальность.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	текущий	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.	1	комбинированный	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнять технику метания мяча в мишень и на дальность.	технически правильно выполнять двигательные действия Познавательные УУД: осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки. Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.	текущий	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств