

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2022г. № 90
_____ С.А. Бударин

Рабочая программа
по физической культуре
Уровень образования: основное общее образование, 6 класс.

Количество часов- 2 часа в неделю, 68 часов в год.
Учитель: Аксенов Сергей Андреевич

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 6 класс, для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- М.: «Просвещение» 2010, разработана на основе авторской программы курса физической культуры для 6 классов В. И. Ляха, М.,
«Просвещение», 2010, в соответствии с ФГОС ООО.

Ст. Тацинская
2022 - 2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Личностные, метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

(в процессе уроков)

6 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

УМЕТЬ:

Уметь выполнять команды «Пол-оборота нале-во!», «Пол-оборота напра-во!».

Знать о гигиене одежды и обуви во время занятий физическими упражнениями.

Уметь правильно бегать и прыгать, метать мяч на дальность и в цель.

Уметь выполнять низкий старт и стартовый разбег.

Правильно выполнять передачу мяча партнеру в движении, бросать мяч в корзину одной рукой от плеча после ведения.

Данная программа позволяет работать с детьми ОВЗ, она разработана на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании».
- Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Урок физической культуры проводится два раза в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения детей с ОВЗ является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1	Инструктаж по ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Прыжок в длину с места.	Вводный	1	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; – выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; – организовывать и проводить подвижные игры</p>	Текущий	01.09
---	---	---------	---	--	---	--	---------	-------

2	<p>Равномерный бег 500 метров. Высокий и низкий старт (30м). Игра «Подвижная цель»</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; – технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение</p>	Текущий	06.09
---	--	-----------------------------------	---	--	---	---	---------	-------

3	Строевые упражнения. Бег 30 м на скорость.	Комбинированный	1	<p>Почему тестирование проводится два раза в год?</p> <p>Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять легкоатлетические упражнения (бег) 	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	08.09
---	--	-----------------	---	--	---	---	--	-------

4	<p>Прыжок в длину с места на результат. Техника бега на короткие дистанции.</p>	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно отталкиваться и приземляться</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)</p>	13.09
---	---	-----------------	---	--	---	---	---	-------

5	Физическая культура в России. Бег на 60 м с высокого и низкого старта.	Изучение нового материала	1	<p>Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта?</p> <p>Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; – выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта 	Текущий	15.09
---	--	---------------------------	---	--	---	--	---------	-------

6	<p>Метание. Игра-эстафета. Бег 60 м на результат.</p>	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)</p>	20.09
---	---	-----------------	---	--	--	---	--	-------

7	Бег на 1000 метров	Комбинированный	1	<p>Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетиче-ские упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега 	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)</p>	22.09
---	--------------------	-----------------	---	--	---	---	--	-------

8	Метание мяча на дальность.	Комбинированный	1	<p>Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Контроль двигательных качеств (метание)	27.09
---	----------------------------	-----------------	---	---	--	--	---	-------

9	Система дыхания и кровообращения. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	Комбинированный	1	<p>Общеразвивающие физкультурные упражнения.</p> <p>Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения 	Текущий	29.09
---	---	-----------------	---	---	---	--	---------	-------

10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	<p>Как правильно выполнять основные движения в прыжках?</p> <p>Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников 	Теку-щий	04.10
----	--	-----------------	---	---	--	---	----------	-------

11	Прыжки в длину.	Комбинированный	1	<p>Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?</p> <p>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <p>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега;</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий	06.10
----	-----------------	-----------------	---	--	--	--	---------	-------

12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. С/И «Пионербол»	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы прыжков?</p> <p>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки);</p> <p>– технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	11.10
----	---	-----------------	---	--	---	---	--	-------

13	Способы регулирования физической нагрузки. Упражнения с мячами.	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно регулировать физическую нагрузку?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения; – регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений 	Текущий	13.10
----	---	---------------------------	---	---	--	---	---------	-------

14	Челночный бег 3 × 10 м на результат. Прыжки.	Комбинированный	1	<p>Каковы правила выполнения челночного бега 3 × 10 м?</p> <p>Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры</p>	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	18.10
----	---	-----------------	---	--	--	--	---	-------

15	Разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Изучение нового материала	1	<p>Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться?</p> <p>Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; – выполнять организующие строевые команды и приемы 	Текущий	20.10
----	---	---------------------------	---	---	---	---	---------	-------

16	Прыжки в высоту. Игра.	Комбинированный	1	<p>Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»?</p> <p>Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся: – выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий	01.11
----	---------------------------	-----------------	---	---	---	--	---------	-------

17	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Пионербол»	Комбинированный	1	<p>Как безопасно приземляться в прыжках?</p> <p>Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту</p>	Текущий	03.11
----	---	-----------------	---	--	--	--	---------	-------

18	Старт из различных положений. Эстафеты с бегом.	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно передать и принять эстафету?</p> <p>Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p>	Текущий	08.11
----	--	---------------------------	---	--	---	---	---------	-------

19	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Акробатика.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.</p> <p>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата</p>	Текущий	10.11
----	---	-----------------	---	--	--	--	---------	-------

20	Подъем туловища за 30 секунд.	Комбинированный	1	<p>Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями?</p> <p>Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – организовывать и проводить подвижные игры 	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	15.11
----	-------------------------------	-----------------	---	--	---	--	--	-------

21	Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упоры.	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Теку-щий	17.11
----	--	---------------------------------	---	---	--	--	----------	-------

22	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	Применение знаний, умений	1	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</p>	Текущий	22.11
----	---	---------------------------	---	---	--	---	---------	-------

23	<p>Прыжки со скакалкой. Упражнения на гимнастическом бревне.</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p>Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий	24.11
----	--	----------------------------------	---	--	--	--	---------	-------

24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра.	Изучение нового материала	1	<p>Прыжки через гимнастического козла различными способами.</p> <p>Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; – организовывать и проводить подвижные игры 	Теку-щий	29.11
----	---	---------------------------	---	--	---	--	----------	-------

25	Прыжки через гимнастического козла. Полоса препятствий.	Комбинированный	1	<p>Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	01.12
----	---	-----------------	---	--	---	--	---------	-------

26	<p>Регулирование физической нагрузки. Разучивание упражнений с мячами разного веса</p>	<p>Изучение нового материала</p>	1	<p>Какими способами регулируется физическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук</p>	Текущий	06.12
----	--	----------------------------------	---	--	---	---	---------	-------

27	Наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка.	Комбинированный	1	<p>Что такое круговая тренировка?</p> <p>Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; – организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p>	08.12
----	--	-----------------	---	---	--	--	--	-------

28	Перемах из виса стоя. Игра.	Изучение нового материала	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить подвижные игры 	Текущий	13.12
----	-----------------------------	---------------------------	---	--	---	---	---------	-------

29	Упражнения на перекладине. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	<p>Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?</p> <p>Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине</p>	Текущий	15.12
----	---	---------------------------	---	---	---	---	---------	-------

30	Подтягивания на результат. Кувырки вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий 	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	20.12
----	---	--------------------------------------	---	---	--	---	--	-------

31	Элементы гимнастики. Акробатика в парах.	Комбинированный	1	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении</p>	Текущий	22 12
----	---	-----------------	---	---	---	---	---------	-------

32	Лазание по канату в три приема. Подъем туловища лежа на спине.	Комбинированный	1	Как выполнять лазание по канату? Цели: учить лазанию по канату в три приема	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств</p>	Текущий	27.12
----	---	-----------------	---	---	---	--	---------	-------

33	ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Текущий	29.12
----	--	-----------------	---	--	---	--	---------	-------

34	Броски мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.	Комбинированный	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	Научатся: – точно бросать мяч; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Текущий	17.01
----	--	-----------------	---	---	--	---	---------	-------

35	<p>Правила безопасности в упражнениях с мячами. Игра «Передал – садись»</p>	Комбинированный	1	<p>Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>	Текущий	19.01
----	---	-----------------	---	--	--	---	---------	-------

36	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	<p>Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения?</p> <p>Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять свои силы во время медленного разминочного бега; – правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения 	Текущий	24.01
----	--	----------------------------	---	--	--	--	---------	-------

37	<p>Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук</p>	Текущий	26.01
----	---	-----------------------------------	---	--	--	---	---------	-------

38	Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Броски двумя руками от груди.	Применение знаний и умений	1	<p>Развитие быстроты и выносливости.</p> <p>Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры</p>	Текущий	31.01
----	---	----------------------------	---	--	--	---	---------	-------

39	Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Применение знаний и умений	1	<p>Как правильно вести и бросать мяч в кольцо?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движение с мячом с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	02.02
----	---	----------------------------	---	---	---	---	---------	-------

40	<p>Передвижения баскетболиста. Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; – взаимодействовать с партнерами в игре</p>	Текущий	07.02
----	---	-----------------------------------	---	---	---	---	---------	-------

41	Поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время.</p> <p>Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)</p>	09.02
----	---	--------------------------------------	---	---	---	---	--	-------

42	<p>Ведение мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте. Подвижная игра «Попади в кольцо»</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять ведение и броски мяча; – взаимодействовать с партнерами в игре</p>	Текущий	14.02
----	---	-----------------------------------	---	--	---	---	---------	-------

43	<p>Броски мяча одной рукой различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Мяч среднему».</p> <p>Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?</p> <p>Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять броски мяча одной рукой разными способами;</p> <p>– контролировать силу, высоту и точность броска</p>	Текущий	16.02
----	---	-----------------------------------	---	--	--	--	---------	-------

44	<p>Передвижение с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; – взаимодействовать с партнерами в игре</p>	Текущий	21.02
----	--	-----------------------------------	---	--	--	--	---------	-------

45	Ведение и броски мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	<p>Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?</p> <p>Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину</p>	Текущий	28.02
----	--	----------------------------	---	--	--	--	---------	-------

46	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	<p>Как обводить противника?</p> <p>Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий	02.03
----	--	----------------------------	---	--	--	---	---------	-------

47	Броски мяча из-за головы. Игра в б/б.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча?</p> <p>Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Научатся: – самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы</p>	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	07.03
----	---------------------------------------	--------------------------------------	---	---	--	---	---	-------

48	<p>Ведение и передача мяча. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Применение знаний и умений</p>	1	<p>Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий	09.03
----	---	-----------------------------------	---	--	---	---	---------	-------

49	Правила поведения в спортивном зале с мячами. Броски и ловля мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами.</p> <p>Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча</p>	Текущий	14.03
----	---	-----------------	---	---	---	--	---------	-------

50	Броски мяча через сетку различными способами. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	<p>Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?</p> <p>Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	16.03
----	---	-----------------	---	---	--	--	---------	-------

51	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	<p>Подача мяча.</p> <p>Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом</p>	Текущий	21.03
----	--	-----------------	---	---	--	--	---------	-------

52	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	<p>Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи?</p> <p>Цели: учить ловить мяч с подачи</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи</p>	Текущий	23.03
----	---	-----------------	---	--	--	---	---------	-------

53	Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно выполнять стойку волейболиста?</p> <p>Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий	04.04
----	---	---------------------------	---	---	--	---	---------	-------

54	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием.	Изучение нового материала	1	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять игровые упражнения с элементами волейбола</p>	Текущий	06.04
----	---	---------------------------	---	--	---	---	---------	-------

55	Прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	<p>Упражнения с мячом в паре.</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p>	Текущий	11.04
----	---	---------------------------	---	--	--	--	---------	-------

56	<p>Наклон вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой. Игра в пионербол.</p>	Комбинированный	1	<p>Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости; – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью</p>	<p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p>	13.04
----	--	-----------------	---	--	---	--	--	-------

57	Гимнастика для глаз. Акробатика на развитие гибкости.	Изучение нового материала	1	<p>Развитие гибкости в упражнениях акробатики.</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся: – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью</p>	Текущий	18.04
----	---	---------------------------	---	--	--	--	---------	-------

58	Броски мяча из-за головы. Акробатическая комбинация	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.</p> <p>Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения гимнастики для глаз; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников 	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	20.04
----	--	--------------------------------------	---	---	--	---	---	-------

59	Акробатика. Полоса препятствий.	Применение знаний и умений	1	<p>Акробатические элементы.</p> <p>Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности</p>	Текущий	25.04
----	------------------------------------	----------------------------	---	--	--	--	---------	-------

60	Беговые упражнения с ускорением. Высокий старт.	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного поведения на спортивной площадке.</p> <p>Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий	27.04
----	---	-----------------	---	---	--	--	---------	-------

61	Челночный бег 3 × 10 м на результат. Способы закаливания организма.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать способы закаливания организма; – технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	02.05
----	--	--	---	--	---	--	---	-------

62	Помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	04.05
----	--	--------------------------------------	---	--	---	---	---	-------

63	Метание мяча на дальность в максимальном темпе.	Применение знаний и умений	1	<p>Как развивать ловкость и быстроту?</p> <p>Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить подвижные игры</p>	11.05
----	---	----------------------------	---	---	---	--	-------

64	Метание мяча на дальность на результат. Футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?</p> <p>Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)</p>	16.05
----	---	--------------------------------------	---	---	--	---	---	-------

65	Развитие силы. Игра в мини-футбол	Применение знаний и умений	1	<p>Развитие силовых качеств.</p> <p>Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий</p>	Текущий	18.05
----	--------------------------------------	----------------------------	---	--	---	---	---------	-------

66	Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	<p>Организационные приемы прыжков.</p> <p>Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики</p>	Текущий	23.05
----	---	-----------------	---	---	--	--	---------	-------

67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Как развивать выносливость при медленном беге?</p> <p>Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; – оценивать величину нагрузок по частоте пульса 	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	25.05
----	---	--------------------------------------	---	--	---	--	--	-------

«Согласовано»
Протокол заседания ШМО
Учителей физической культуры и ОБЖ
От 30.08.2022г № 1
_____ Гурова З.Н.

«Согласовано»
Протокол заседания методического совета
МБОУ ТСОШ №3
От 30.08.2022г № 1
Зам. директора по УВР
_____ Н.Ю. Сизова

5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

