МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ средняя общеобразовательная школа №40 города Новошахтинска

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯНЫХ ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ № 40
Уууу С.А.Бугакова 29.08.2022г	Приказ № 158 от 30.08.2022 г
	OLD RIVERS SERVICE SER
29.08.2022r	Приказ № 158 от 30 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (учебный предмет, курс)

уровень общего образования (класс)

6 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее с указанием класса)

2/68 количество часов Филатова С.Н. высшая учитель (ФИО, категория)

программа	разработана на основе	
программа	paspacorana na ochobe	

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич, (авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -Волгоград: Учитель 2014.-169с.)

> Год составления программы 2022Γ

Пояснительная записка бкласс

Рабочая программа курса «Физическая культура – 6 класс» разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ № 115 от 22.03.2021г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 07.12.2010г.;
- "Примерной основной образовательной программы основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитар-ноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 40 г. Новошахтинска имени Героя Советского союза Смоляных Василия Ивановича;
 - Примерных программ по учебным предметам.

Федерального компонента государственного образовательного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и ориентирована на использование УМК линии авторов Ляха В.И., Зданевича А.А.;

Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

соответствует:

- Федеральному перечню учебников по учебному предмету «Физическая культура» на 2021-2022 учебный год.
- Учебному плану МБОУ СОШ № 40 основного общего образования на 2021-2022 учебный год.
 - Положению о рабочей программе МБОУ СОШ № 40

Программа рассчитана на 68 часов при двухчасовых занятиях в неделю. Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с целью формируются задачи:

- 1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2. Обучить основам базовых видов двигательных действий;
- 3. Развить координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 4. Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5. Углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 6. Воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 7. Выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 8. Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- 9. Воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- 10. Внедрить элементы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Изменения, внесенные автором в программу: Нет

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, прикл.-ориент.подг.,лёгкой атлетикой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, гандболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждого триместра. Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные

результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

При разработке программы учитывалось:

- Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры.

Принципы программы:

Актуальность - Необходимость сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.

Доступность - Каждый желающий на занятии может получить советы по ведению здорового образа жизни и двигательной активности.

Практическая направленность Содержание занятий направлено на формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации спортивного досуга. **Обеспечение мотивации** - Быть здоровым — значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Рабочая программа **предназначена** для обучающихся 6 классов общеобразовательной школы основного общего образования (ФГОС), рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели). В связи с праздничными днями количество часов сокращено.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курс

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. Результаты физических показателей составлены на основе нескольких нормативных программ и выведен средний результат.

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазания, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК Γ ТО .

Учебный план

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год
		Недель
	Учебные недели	34
		Часов (уроков)
	Количество часов	68
1	Базовая часть	48
1.1	Основы знаний Теория	4
1.2	Спортивные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	9
1.5	Спортивно-двигательная деятельность	2
1.6	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2
1.7	ОФП	2
2	Вариативная часть	20
2.1	Спортивные и подвижные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	2
2.4	Кроссовая подготовка	4
2.5	Прикладно – ориентированная подготовка	4
2.6	Физкультурно - оздоровительная деятельность	2
	Всего часов	68

Содержание учебного предмета

№	Содержательная линия. Темы.	Кол-во час. 68ч	Дата	Монито
1.	Знания о физической культуре История физической культуры • Олимпийские игры древности • Олимпийское движение • История ГТО Физическая культура (основные понятия) • Роль физ.культуры и спорта • Здоровье и здоровый образ жизни Физическая культура человека • Режим дня и его основное содержание • Правила поведения на уроках ф.к. и Т.Б. при выполнении упражнений.	4 час. 2 ч. 1ч 1ч 30мин 30мин 1ч. 30мин 30мин 30мин	ЯнвМарт Сентябрь- октябрь май сентябрь Начало каждого триместра.	ринг С.р. (тесты)
2.	Способы двигательной деятельности • Комплексы утренней и дыхательной гимнаст. • Подготовка к занятиям физ.культ.	2час. 2ч30мин 30мин	Сентябрь- октябрь, май Ноябрь, декабрь	
3.	Физическое совершенствование 1.Физкультурно - оздоровительная деятельность • Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, физкультминутки с оздоровительной направленностью 2.Спортивно - оздоровительная деятельность.	<u>62час.</u> 4ч 58ч	в течении года	Комплекс утренней гимнасти ки
	Пёгкая атлетика Бег • Спец упражнения бегуна(СУБ) • Старты (высокий) (низкий) • Бег с заданием • Бег из различных И.П. • Бег с препятствиями. • на короткие дистанции 30,60м • на средние дистанции 200,400м • на длинные дистанции (выносл.)4,6,8мин Челночный бег 3*10, 6*10м Метание мяча (разбег, финальное усилие) • на точность • на дальность Прыжки • - в длину (разбег, отталкивание, полёт,	11ч 4ч 30мин 30мин 20мин 20мин 20мин 20мин 20мин 20мин 20мин 20мин 21ч 1ч 1ч 4ч 1ч	1-Зтриместр Сент апрель 1-Зтриместр Сент.,апрель Октмай Октмай Октмай Сентябрь, Апрель Сентокт. Май	Зачёт 30,60м Зачёт 200,400м Зачёт бег 4-6 мин ЗачётЧел ночный бег 3*10, 6*10м Зачёт норматив

lu lu 4u lu	Март-апель В течен.года 1-3 тр. 1-3тр. Сент.,апрель	(техника выполнен ия) Зачёт норматив (техника
14 44 14	1-3 тр. 1-3тр.	Зачёт норматив
4 u l v	1-3тр.	норматив
14 14	-	-
14 14	Сент.,апрель	(I CAIIIII a
		выполнени
		я)
	Сент.,апрель	Зачёт
30мин	1-3тр.	кросс
40мин	1-31p.	500м, 1000м
50мин		тооом мальч
<u> 12ч</u>	3 сим.	1500м
<u>14</u>		Зачёт
	Декабрь	Комплекс
14		упр.
	-	Зачёт
3ч	декаорь	Комплекс
	Hogon -	упр.
	-	Техника
	декшоры	выполн.
-	Ноябрь	bbinomi.
	Декабрь	Техника
		выполнен
	в теч.сим.	ия
-		
_ ,	в теч.сим	
1u		C.p.
		С.р. История
	январь,	игр,
	февраль	Правила
24	янфев.	Зачёт
211	1	игровые
2 4	янфев.	комбинац
2		ии. Ведение
	Февраль	мяча,
Jose	I	мича, броски.
2ч30мин	Февраль	- P - • mi.
	Январь	
1		l
- •		Зачёт
	Феврапь-	игровые
	-	комбинац
	map i	ии. Приём и
- •		передачи
	1-3трим.	мяча,
	14 14 14 14 14 14 14 14 24 84 14 24 24	3 сим. Декабрь Ноябрь- декабрь Ноябрь- декабрь Ноябрь Декабрь В теч.сим. В теч.сим В теч.сим Январь, февраль Январь Зам Февраль Январь

• игра по упрощённым правилам	34		подача
Эстафеты с мячом (элементы спорт.игр)	3ч		
Подвижные игры:	2 u	в теч.сим.	
 «4 города» 	2ч	в теч.года	
• «перестрелка»	2ч	1 трим.	
• «борьба за мяч»	1ч	i ipiiwi.	
• «Знамя»	1ч	февраль	
3.Прикладно - ориентированная	<i>4y</i>	Январь	
подготовка		1-3трим.	
• полоса препятствий (варианты)	2ч		
• стрельба из пневматической винтовки	$\frac{2}{2}$	Окт.,апрель. май	
4. Упражнения общеразвивающей	$\frac{2u}{2u}$	январь	Зачёт
направленности	<u> </u>	ALL SUP S	«Президе
Президентские тесты и ГТО	1		нтские
• прыжок в длину	14		тесты»
• пресс 30 сек		В течении	
• наклоны гибкость		года	
• подтягивание(М), отжимание (Д)		1-3трим.	
• метание мяча			
• прыжок в длину с разбега			
• бег 600м(д) 800(ю)			
• бег 1км		В течении	
• бег 60м	14	года	
ОФП	14		
• сила			
• гибкость			
• выносливость			
• быстрота			
• координация			

График зачётов, тестов, нормативов

Дата	Содержание
Сентябрь-	1.3 ачёт - ${\it Л/a}$ - короткие дистанции $30,60$ м
октябрь	2.3ачёт - Л/а — средние дистанции $200,400$ м
oranizop o	3.3 ачёт - Π/a – на выносливость 4- 6 мин.
	4.Зачёт - Л/a — челночный бег 3*10, 6*10м
	5. Зачёт - «Президентские тесты» ГТО
	6.Зачёт - Л/а – метание мяча техника выполнения
	7.Зачёт - Л/а – прыжок в длину «согнув ноги» техника выполнения
Ноябрь –	1.Зачёт - Гимнастика. Комплекс упр. в равновесии
декабрь	2.Зачёт - Гимнастика. Комплекс акроб. упр.
осторо	3.Зачёт - Гимнастика. Комплекс ОРУ
	4.Зачёт - Гимнастика. Техника выполнения – Лазание канат
	5.Зачёт - Гимнастика. Техника выполнения — Опорный прыжок «ноги/
	врозь.»
январь	1.С.р Правила игр. История игр
1	2.Зачёт – Пионербол; элементы Волейбола - игровые комбинации.
Февраль -	1.Зачёт – Баскетбол - игровые комбинации (ведение мяча, броски)
март	2. Зачёт - Л/а – прыжок в высоту способом «перешагивания» - техника
······································	выполнения, норматив.
апрель -май	1.Зачёт - Л/а - короткие дистанции 30,60м
unpeno mun	2.3aчёт - Л/a — средние дистанции 200,400м
	3.3aчёт - Л/a – на выносливость 4 - 6 мин.
	4.Зачёт - Л/а — челночный бег 3*10, 6*10м
	5. Зачёт - «Президентские тесты» ГТО
	6.Зачёт - Л/а — метание мяча - норматив
	7.Зачёт - Л/а — прыжок в длину «согнув ноги» - норматив
	8.Зачёт — Кросс 500м, 1000м, 1500м (мальч.)

Описание материально – технического обеспечения

1 триместр

Части спортивного городка (перекладины, брусья, лабиринт)

Мячи для метания, гранаты, диски

Прыжковая яма

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Эстафетные палочки

Скакалки, обручи, гантели

2 триместр

Гимнастические скамейки, шведская лестница, канат, перекладина

Скакалки, обручи, гимнастические палки, мячи, гантели

Гимнастические маты, конь, козёл

Карточки с комплексами упражнений

Музыкальное сопровождение(центр, ноутбук)

3 триместр

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.

Сетки волейбольные, кольца и щиты баскетбольные.

Гимнастические скамейки, шведская лестница, перекладина

Пневматические винтовки

Сектор для прыжков в высоту (маты, планка)

Скакалки, большая скакалка для скипинга

Гимнастические маты, конь, козёл, гантели

Контрольно-измерительные материалы (нормативы)

				5 клас	c	(б клас	c	,	7 клас	c		8 класс			9 класс	:	1	0 клас	cc	1	1 клас	c
	Нормативы		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
		M	5,3	6.0	6,5	5.2	5,6	6,2	5.0	5,5	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5	4.4	4.9	5.2	4.3	4.7	5.1
1	Бег 30 м (сек.)	Д	5,4	6,2	6,6	5,3	6,0	6,5	5,2	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0	4.8	5.3	6.1	4.7	5.2	6.0
		M	10,0	10,6	11,6	9,7	10,4	11,0	9,4	10,2	10,7	8,8	9,7	10,5	8,5	9,2	10,0	8.3	9.1	9.8	8.2	9.0	9.7
2	Бег 60 м (сек.)	Д	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4	9,8	10,5	11,1	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5	9.3	9.9	10.4	9.2	9.8	10.3
	Бег 100 м (сек.)	M	16.0	16.4	17.0	15.6	16.0	16.4	15.4	15.8	16.2	15.2	15.6	16.0	15.0	15.4	15.8	14.5	15.0	15.5	14.2	14.5	15.0
3		Д	17.6	18.4	19.0	17.4	18.2	18.8	17.2	18.0	18.6	17.0	17.8	18.4	16.8	17.5	18.0	16,5	17,0	17.8	16,0	16.8	17.6
4	Бег 300 м.	M	1.00	1.17	1.25	0.59	1.14	1.24	0.56	1.11	1.22												
	(мин-сек.)	Д	1.07.	1.20	1.30	1.05	1.18	1.28	1.01	1.15	1.25												
	Бег 500м.	M	2.10	2.30	2.50	2.00	2.20	2.40	1.55	2.15	2.35	1.40	2.10	2.30	1.35	2.05	2.25	1.30	2.00	2.20	1.25	1.55	2.15
5	(мин.сек.)	Д	2.30	2.50	3.10	2.20	2.40	3.00	2.15	2.25	3.00	2.10	2.20	2.55	2.05	2.15	2.50	2.00	2.10	2.45	1.55	2.15	2.40
6	Бег 1000 м	M	4,45	6,00	6,30	4.30	4.50	6.20	4.20	4.40	6.15	4.10	4.30	6.00	3.50	4.15	4.50	3.45	4.00	4.30	3.40	3.55	4.20
	(мин,сек.)	Д	5,20	6,20	7,20	5.10	6.10	7.10	5.00	6.00	7.00	4.30	5.00	5.30	4.20	4.50	5.20	4.10	4.40	5.10	4.00	4.30	5.00
	Бег 1500 м.	M	8.50	9.50	10.30	7.40	8.00	8.15	7.00	7.30	8.00	6.50	7.20	7.50	6.40	7.10	7.40	6.30	7.00	7.20	6.25	6.55	7.15
7	(мин. сек.)	Д	9.00	10.00	10.30	8.15	8.35	8.50	7.30	8.00	8.30	7.20	7.40	8.00	7.10	7.30	7.50	7.00	7.20	7.40	6.50	7.10	7.30
- 000	Бег 2000 м.	M				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00	10.0 0	10.40	11.40	8.20	9.20	10.00	8.10	9.00	9.50	8.00	8.50	9.40
8	(мин-сек.)	Д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
	Бег 3000 м	M										15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00
9	(мин-сек.)	Д																- NEW 20					
	Челночный бег	M	8,2	8,5	9,2	8,0	8,5	9,1	7.8	8,3	9,3	7.6	8,5	9,1	7,2	7.8	8,6	7,1	7.7	8,4	6.9	7.6	8.2
10	3х10 м (сек.)	Д	8,6	9,0	9.6	8,4	8.9	9.5	8,3	8.8	9.4	8,2	8.7	9,3	8,1	8.8	9,2	8.0	8.7	9,1	7.9	8.6	9.0
	Челночный бег	M	10.2	10.7	11.2	10.0	10.5	11.0	9.8	10.3	10.8	9.6	10.1	10.6	9.4	9.9	10.4	9.3	9.7	10.2	9.2	9.6	10.1
11	4х9 м (сек.)	Д	10.5	11.0	11.6	10.3	10.8	11.5	10.1	10.5	11.3	10.0	10.4	11.2	9.8	10.2	11,0	9.7	10.1	10.8	9.6	10.0	10.7
12	Челночный бег 10х10 м (сек.)	M													30.0	31.0	32.0	28.0	30.0	31.0	27,0	28,0	30,0
	П	M	175	155	135	180	160	140	182	165	150	200	185	165	215	190	170	220	200	190	230	210	195
13	Прыжок в длину с места (см)	д	165	145	130	170	150	135	170	152	140	175	155	145	180	160	150	183	170	155	185	170	160
		M	3,30	3,00	2,60	3,35	3,10	2.80	3,50	3,60	3,40	3,90	3,70	3,30	4,15	3,80	3,40	4,30	3,75	3,50	4,40	3.80	3,60
14	Прыжок в длину с разбега (м)	д	3,00	2,80	2,50	3,10	3,00	260	3,20	3,10	2.70	3,30	3.20	2.80	3,40	3,30	2.90	3,45	3.15	3.00	3.50	3.20	3.10
	Прыжок в высоту,	М	105	95	90	110	100	95	115	105	100	120	110	105	125	115	110	130	120	115	135	130	125
	способом "Перешагивания"	.,,										200 200 200											
15	(см)	Д	90	85	80	95	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

				5 класс	e	6	б класс	;	7	класс	;		8 класс			9 класс	3	1	0 клас	ec	1	1 клас	ec
	Нормативы		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Прыжки через	M	120	110	100	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
16	скакалку (кол-во раз/мин.)	Д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
	Отжимания (кол-	M	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
17	во раз)	Д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
	Подтягивания (кол-во раз)	M	6	4	1	7	4	1	8	5	1	9	6	2	10	7	3	11	9	7	12	10	8
18	(в висе лёжа)	Д	12	8	6	13	9	6	14	10	7	15	11	8	16	12	9	18	14	10	19	15	12
		M	25	22	19	30	25	21	34	28	26	36	31	28	40	35	32						
19	Метание т/м (м)	Д	21	17	14	23	18	15	25	22	17	27	25	19	30	27	20						
	Бросок набивного мяча массой 1кг из	M							10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
20	положения сидя (м)	Д							8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
	Метание гранаты: девочки - 500г, для	M										25	20	17	28	23	20	32	28	23	38	32	25
21	мальчики - 700г (м)	Д										18	14	11	20	15	12	23	18	15	25	20	16
	Наклоны вперед из	M	+9	+5	+3	+10	+6	+4	+11	+7	+5	+12	+8	+5	+13	+11	+6	+14	+12	+7	+15	+13	+8
22	положениясидя (см.)	Д	+12	+9	+6	+13	+10	+7	+15	+11	+8	+18	+15	+10	+20	+15	+11	+22	+18	+12	+24	+20	+13
	Подъем туловища из положения лежа	M	40	28	24	42	30	25	44	36	26	46	37	27	48	38	28	49	39	30	50	40	32
23	на спине (к-во раз/мин)	д	38	30	20	40	31	23	40	32	24	43	33	25	45	34	26	47	45	28	44	36	30
23	Подъем ног из	М	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
24	положения виса на ш/стенке (к-во раз)	Л	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
	Удержание ног под	М	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
25	углом 90° на ш/стенке (сек.)	Д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
	Сгибание,																						
26	разгибание рук в упоре на брусьях																400						
	(кол-во раз)	M	5	3	1	7	5	3	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	12	9	16	12	10
	Приседания	M	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
27	(кол-во раз/мин) Пистолеты, с опорой	Д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
	на одну руку, на	M	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
28	правой и левой ноге (кол-во раз)	Д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10
	Подъем туловища		22	1.7	12	22	10	12	24	10	1.4	25	20	1.5	26	21	1.0	27	22	1.7	20	22	10
20	из положения лежа на спине (кол-во раз	M	22	17	12	23	18	13	24	19	14	25	20	15	26	21	16	27	22	17	28	23	18
29	за 30 сек.)	Д	16	12	9	17	13	10	18	14	11	19	15	12	22	18	14	24	20	15	26	22	17

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ π/	Наименовани е раздела	Тема урока	№ урок	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню	Д/з	Универсальные учебн	ые действия		Дата
П	программы		ка		содержиния	подготовленно сти		Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	A
1.	Лёгкая	Спринтер	1	1	История ГТО.	Уметь	Ком.	Формирование	Формирование	Овладение	
	атлетика	ский бег			Роль физической	пробегать с	№ 1	умений	умения	способностью	
	5 4				культуры и	максимальной		осознанного	выбирать	принимать и	
		Эстафет			спорта. Высокий	скоростью 30		построения	упражнения	сохранять цели и	
		ный бег			старт до 10-15 м,	м с высокого		речевого	для развития	задачи учебной	
	Основы				бег с ускорением	старта		высказывания в	физических	деятельности,	
	знаний	ОФП			30–40 м,			устной форме	качеств.	поиска средств	
	1ч				специальные			Отвечать на	Участвовать в	ee	
					беговые упр.			простые	диалоге на	осуществления.	
					Развитие			вопросы	уроке.	Умение	
	Способы				скоростных			учителя,	Умение	планировать	
	двигател				качеств.			находить	слушать и	собственную	
	ьной				Инструктаж по ТБ			нужную	понимать	деятельность,	
	деятельн							информацию в	других	распределять	
	ости <i>1ч</i>							учебнике и		нагрузку и	
								дополнительной		отдых в	
	Физкуль							литературе.		процессе ее	
	турно-							Осмысление,		выполнения.	
	оздорови							объяснение			
	тельная							своего			
	деятельн							двигательного			
	ость							опыта.			
	2 u		2	1	Комплекс	Уметь	Стр.	Осмысление	Умение	Формирование	
					утренней и	пробегать с	66	умения	самостоятельно	умения	
	Прикл				дыхательной	максимальной		контролировать	выполнять	выполнять	
	ориент.				гимнастики.	скоростью 30		величину	упражнения	задание в	
	подгот.				Высокий старт до	м с высокого		нагрузки по ЧСС	дыхательной	соответствии с	
	1ч				10–15 м, бег с	старта		при выполнении	гимнастики	целью.	
					ускорением 40-50			упражнений на		Умение	
	ОФП				м, специальные			развитие		планировать	

14			беговые			физических		собственную	
			упражнения,			качеств.		деятельность,	
			развитие			Осознание		распределять	
Спортив			скоростных			важности		нагрузку и	
ные и			возможностей.			самостоятельног		отдых в	
подвижн			Бег 30м.			о выполнению		процессе ее	
ые игры			Эстафеты.			упражнений		выполнения.	
ыс игры 5 <i>4</i>			Влияние			дыхательной		выполнения.	
			легкоатлетически			гимнастики			
			х упражнений на			Осознание			
			здоровье.			важности			
			Подвижные игры.			освоения			
			подвижные игры.			универсальных			
						умений			
						связанных с			
						выполнением			
						упражнений.			
	3	1	Высокий старт до	Уметь	Стр.	Осмысление,	Формирование	Умение	<u> </u>
		1	10–15 м, бег с	пробегать с	67-	объяснение,	умения	характеризовать,	
			ускорением 50–60	максимальной		своего	выбирать	выполнять	
			м, специальные	скоростью 60	00	двигательного	упражнения	задание в	
			беговые	м с высокого		опыта.	для развития	соответствии с	
			упражнения,	старта		Осознание	физических	целью и	
			развитие	Crupru		важности	качеств.	анализировать	
			скоростных			освоения	Умение	технику	
			возможностей.			универсальных	объяснять	выполнения	
			Бег 30м			умений	ошибки при	упражнений,	
			Эстафеты.			связанных с	выполнении	давать	
			Влияние			выполнением	упражнений.	объективную	
			легкоатлетически			упражнений.	J P	оценку технике	
			х упражнений на) -I		выполнения	
			различные					упражнений на	
			системы					основе	
			организма.					освоенных	
			Футбол.					знаний и	
			Подвижные игры.					имеющегося	
1			тюдымпыс игры.					кэотэшогэми	

								опыта.	
	4	1	Комплексы	Уметь	Стр.	Ознакомление с	Формирование	Формирование	
			оздоровительной	пробегать с	69-	правилами	умения	умения	
			и дыхательной	максимальной	70	самостоятельног	составления	планировать,	
			гимнастики. Бег	скоростью 60		о отбора	комплексов	контролировать	
			на результат 60 м,	M		упражнений и их	упражнений.	и оценивать	
			специальные			объединения в	Умение	учебные	
			беговые			комплексы.	самостоятельно	действия в	
			упражнения,			Осмысление	выполнять	соответствии с	
			развитие			умения	упражнения	поставленной	
			скоростных			контролировать	дыхательной	задачей и	
			возможностей.			величину	гимнастики	условиями ее	
			Бег 200м			нагрузки по ЧСС		реализации;	
			Эстафеты.			при выполнении		определять	
			Футбол.			упражнений на		наиболее	
			Подвижные игры.			развитие		эффективные	
			1			физических		способы	
						качеств.		достижения	
								результата.	
	5	1	Высокий старт до	Уметь	Стр.	Осмысление,	Формирование	Умение	
			10–15 м, бег с	пробегать с	69-	объяснение	умения	характеризовать,	
			ускорением 50-60	максимальной	70	своего	выбирать	выполнять	
			м, специальные	скоростью		двигательного	упражнения	задание в	
			беговые	челночный		опыта.	для развития	соответствии с	
			упражнения,	бег, эстафету		Осознание	физических	целью и	
			развитие			важности	качеств.	анализировать	
			скоростных			освоения	Умение	технику	
			возможностей.			универсальных	объяснять	выполнения	
			Бег 60 м.			умений	ошибки при	упражнений,	
			Челночный бег			связанных с	выполнении	давать	
			3Х10м. Встречная			выполнением	упражнений.	объективную	
			эстафета 30м.			упражнений.		оценку технике	
			Футбол.					выполнения	
			Подвижные игры.					упражнений на	
								основе	
								освоенных	

		6	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег 6Х10м. Встречная эстафета 60м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью челночный бег, эстафету	Стр. 56- 58	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	знаний и имеющегося опыта. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	Прыжок в длину Метание малого мяча	7	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Бег 200м. Развитие скоростно-	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальн ую цель	Стр. 70- 71	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействи я со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельну ю деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	

 T		1		T	1	Т		T
			силовых качеств.					
	8-9	2	Прыжок с 7–9	Уметь	Стр.	Осознание	Умение	Умение
			шагов разбега.	прыгать в	70-	важности	управлять	организовать
			Метание малого	длину с	71	освоения	эмоциями при	самостоятельну
			мяча в	разбега,		универсальных	общении со	ю деятельность с
			вертикальную	метать мяч в		умений	сверстниками и	учетом
			цель (1х1) с 5-6 м.	горизонтальн		связанных с	взрослыми.	требований ее
			ОРУ. Развитие	ую цель		выполнением	Умение	безопасности,
			скоростно-			упражнений.	объяснять	сохранности
			силовых качеств.			J 1	ошибки при	инвентаря и
			Бег 200м.				выполнении	оборудования,
			Физкультминутки				упражнений.	организации
) I	мест занятий.
	10-	2	Прыжок с 7–9	Уметь	Стр.	Осознание	Умение с	Умение
	11		шагов разбега.	прыгать в	70-	важности	достаточной	характеризовать,
			Метание малого	длину с	71	освоения	полнотой и	выполнять
			мяча в	разбега,	, 1	универсальных	точностью	задание в
			горизонтальную	метать мяч в		умений	выражать свои	соответствии с
			цель (1х1) с 5–6 м.	горизонтальн		связанных с	мысли в	целью и
			ОРУ. Развитие	ую цель		выполнением	соответствии с	анализировать
			скоростно-	ую цель		упражнений.	задачами	технику
			силовых качеств.			упражнении.		выполнения
			Бег 400м.Полоса				урока, владение	упражнений,
			препятствий.				специальной	упражнении,
			препятетьии.				терминологией	
	12	1	Бег в	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Умение
	12	1		прыгать в	73-	техники	способов	
			равномерном темпе. Прыжок с	прыгать в	74		позитивного	характеризовать,
			7–9 шагов	•	/4	выполнения		ВЫПОЛНЯТЬ
				разбега,		разучиваемых	взаимодействи	задание в
			разбега. Метание	метать мяч с		заданий и	я со	соответствии с
			малого мяча с	разбега		упражнений.	сверстниками в	целью и
			разбега. Полоса				парах и	анализировать
			препятствий.				группах при	технику
			Бег400м.				разучивании	выполнения упр.
							упражнений.	

		13	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Развитие координационных способностей Футбол. Пионербол		Ком. №1	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физической подготовленно сти	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		14	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол, Пионербол		Ком. №1	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физической подготовленно сти	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
Кроссовая подготов ка 24	пересечен	15	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование бег с ходьбой 500м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	Стр. 69	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью	
		16	1	Равномерный бег 8 минут.	Уметь бегать в	Стр. 69	Осознание важности	Формирование умения	Давать объективную	

					Чередование бег с ходьбой 1000м ОРУ. Подвижные игры. Упр. на выносливость	равномерном темпе до 10минут		освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
			17	1	Бег по пересеченной местности 1,5 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости Режим дня и его основное содержание. Здоровые и здоровый образ жизни.	Уметь бегать в равномерном темпе до12 минут	Ком. №1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
			18	1	Президентские тесты (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3Х10м)		Ком. №1	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
2	Гимнаст ика 124 Физкуль	Висы. Стро- евые	19	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	Уметь выполнять комплекс ОРУ, строевые	Стр. 80- 81	Формирование умений осознанного построения речевого	Участвовать в диалоге на уроке Умение	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	

турно-	упражнен			сведением. ОРУ	упражнения		высказывания в	слушать и	деятельности,	
оздорови	ия			без предметов на	Jupanurenn		устной форме.	понимать	поиска средств	
тельная				месте. Вис			Отвечать на	других	ее	
Тельная				согнувшись, вис			простые	друппл	осуществления.	
деятельн				прогнувшись			вопросы		Формирование	
ость				(мальчики),			учителя,		умения	
24				смешанные висы			находить		ВЫПОЛНЯТЬ	
				(девочки).			нужную		задание в	
				Развитие силовых			информацию в		соответствии с	
				способностей.			учебнике и		целью.	
				Значение			дополнительной		целью.	
				гимнастических			литературе.			
				упражнений для			Осознание			
				сохранения			важности			
				правильной			освоения			
				осанки.			универсальных			
				Инструктаж по ТБ			умений			
				THOTPY KTAK HO TD			связанных с			
							выполнением			
							организующих			
							упражнений.			
		20	1	Перестроение из	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Формирование	
		20	1	колонны по	ВЫПОЛНЯТЬ	80-	умения	умения	умения	
				одному в колонну	комбинацию	81	•	умения составления	планировать,	
				по четыре	из	01	контролировать величину	комплексов	контролировать	
				дроблением и	разученных		нагрузки по ЧСС	упражнений.	и оценивать	
				сведением. ОРУ	элементов,		при выполнении	упражнении. Умение	учебные	
				без предметов на	-		упражнений на		действия в	
				месте. Комплексы	строевые		· ·	самостоятельно	соответствии с	
					упражнения		развитие	ВЫПОЛНЯТЬ	поставленной	
				оздоровительной			физических	упражнения		
				и дыхательной гимнастики Вис			качеств.	дыхательной	задачей и	
							Осознание	гимнастики	условиями ее	
				согнувшись, вис			важности		реализации;	
				прогнувшись —			самостоятельног		определять наиболее	
				мальчики (М),			о выполнению			
				смешанные висы			упражнений		эффективные	

1	Т	1	1		T	1	T			
				– девочки (Д).			дыхательной		способы	
				Подтягивание в			гимнастики.		достижения	
				висе. Развитие			Осознание		результата.	
				силовых			важности			
				способностей			освоения			
							универсальных			
							умений			
							связанных с			
							выполнением			
							организующих			
							упражнений.			
		21	1	Перестроение из	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Формирование	
				колонны по	выполнять	83-	умения	умения	умения	
				одному в колонну	комбинацию	86	контролировать	составления	планировать,	
				по четыре	из		величину	комплексов	контролировать	
				дроблением и	разученных		нагрузки по ЧСС	упражнений.	и оценивать	
				сведением. ОРУ	элементов,		при выполнении	Умение	учебные	
				без предметов.	строевые		упражнений на	самостоятельно	действия в	
				Комплекс	упражнения		развитие	выполнять	соответствии с	
				утренней и	упражисния		физических		поставленной	
				дыхательной			1	упражнения дыхательной	задачей и	
							качеств.			
				гимнастики. Вис			Осознание	гимнастики	условиями ее	
				согнувшись, вис			важности		реализации;	
				прогнувшись (М),			самостоятельног		определять	
				смешанные висы			о выполнению		наиболее	
				(Д). Подтягивание			упражнений		эффективные	
				в висе. Развитие			дыхательной		способы	
				силовых			гимнастики.		достижения	
				способностей			Осознание		результата.	
							важности			
							освоения			
							универсальных			
							умений			
							связанных с			
							выполнением			
							организующих			

							упражнений.			\neg
-	Опорный	22	1	Перестроение из	Уметь	Стр.	Осознание	Умение	Формирование	
	прыжок		1	колонны по два в	ВЫПОЛНЯТЬ	83-	важности	объяснять	умения	
	прымськ			колонну по	опорный	86	освоения	ошибки при	ВЫПОЛНЯТЬ	
	Строевые			одному	_	00		выполнении	задание в	
	_			•	прыжок,		универсальных умений		соответствии с	
	упражнен			разведением и	строевые		*	упражнений.		
	ия			слиянием по	упражнения		связанных с		поставленной	
	77			Восемь в			выполнением		целью.	
	Лазание и			движении. ОРУ с			организующих		Формирование	
	перелазан			предметами на			упражнений.		умения	
	ue			месте. Вскок в					понимать	
				упор присев.					причины	
				Развитие силовых					успеха/неуспеха	
				способностей.					учебной	
				Перелазание					деятельности	
				(скамья, лестница,					неуспеха.	
				г.снаряды)						
		23	1	Перестроение из	Уметь	Стр.	Осознание	Умение	Формирование	
				колонны по два в	выполнять	82	важности	объяснять	умения	
				колонну по	лазание и		освоения	ошибки при	выполнять	
				одному	перелазание		универсальных	выполнении	задание в	
				разведением и	_		умений	упражнений.	соответствии с	
				слиянием по			связанных с		поставленной	
				восемь в			выполнением		целью. Способы	
				движении. ОРУ с			организующих		организации	
				предметами на			упражнений.		рабочего места.	
				месте. Прыжок					Формирование	
				ноги врозь.					умения	
				Развитие силовых					понимать	
				способностей.					причины	
				Перелазание(скам					успеха/неуспеха	
				ья, лестница,					учебной	
				г.снаряды)					деятельности	
		24	1	Перестроение из	Уметь	Стр.	Осознание	Умение	Формирование	
			•	колонны по	ВЫПОЛНЯТЬ	82	важности	объяснять	умения	
						02		ошибки при	1 -	
				четыре в колонну	опорный		освоения	тошиоки при	выполнять	

1			1							
				по одному	прыжок,		универсальных	выполнении	задание в	
				разведением и	лазание по		умений	упражнений.	соответствии с	
				слиянием по	канату		связанных с		поставленной	
				восемь в			выполнением		целью. Способы	
				движении. ОРУ с			организующих		организации	
				предметами на			упражнений.		рабочего места.	
				месте. Вскок в					Формирование	
				упор присев.					умения	
				Соскок					понимать	
				прогнувшись.					причины	
				Прыжок ноги					успеха/неуспеха	
				врозь Развитие					учебной	
				силовых					деятельности и	
				способностей.					способности	
				Лазание по					конструктивно	
				канату.					действовать	
									даже в	
									ситуациях	
									неуспеха.	
		25	1	Перестроение из	Уметь	Ком.	Осознание	Умение	Формирование	
				колонны по два и	выполнять	№2	важности	объяснять	умения	
				по четыре в	опорный		освоения	ошибки при	ВЫПОЛНЯТЬ	
				колонну по	прыжок,		универсальных	выполнении	задание в	
				одному	лазание по		умений	упражнений.	соответствии с	
				разведением и	канату		связанных с	jiipamiioiiiiii	поставленной	
				слиянием по	Ranary		выполнением		целью. Способы	
				восемь в			организующих		организации	
				движении. ОРУ с			упражнений.		рабочего места.	
				предметами на			Осмысление		pado iero meera.	
				месте. Вскок в			техники			
				упор присев.			выполнения			
				Соскок			прыжка; лазания			
				прогнувшись.			по канату			
				Прыжок ноги			110 Kuiiui y			
				врозь. Развитие						
				врозь. Газвитис силовых						
l				Силовых						

	26	1	способностей. Лазание по канату. Прыжок, согнув ноги. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Ком. №2	Осмысление техники выполнения прыжка; лазания по канату	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способы организации рабочего места.
	27	1	Прыжок, согнув ноги. Упр. на гибкость. Лазание по канату. ОРУ в движении.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату	Ком. №2	Осмысление техники выполнения прыжка; лазания по канату	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Способы организации рабочего места.
Акробати ка. Упражне ния в равновеси и.	28	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения в равновесии- шаги, повороты.	Уметь выполнять кувырки вперед	Стр. 86- 88	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействи я со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
	29	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Стр. 86- 88	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование способов позитивного взаимодействи	Формирование умения выполнять задание в

r	ı	1	T	Г	1		1		
			координационных			акробатических	я со	соответствии с	
			способностей.			комбинаций и	сверстниками в	поставленной	
			Упражнения в			упражнений.	парах и	целью.	
			равновесии- шаги,				группах при	Способы	
			повороты.				разучивании	организации	
							акробатических	рабочего места.	
							упражнений.		
							Умение		
							объяснять		
							ошибки при		
							выполнении		
							упражнений.		
	30	1	Кувырок вперед и	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Способность	
			назад. Стойка на	выполнять	86-	техники	способов	конструктивно	
			лопатках.	кувырки,	88	выполнения	позитивного	действовать	
			Эстафеты. ОРУ в	стойку на		разучиваемых	взаимодействи	Овладение	
			движении.	лопатках		акробатических	я со	логическими	
			Развитие	01011011		комбинаций и	сверстниками в	действиями	
			координационных			упражнений.	парах и	сравнения,	
			способностей.			Jupanii -	группах при	анализа, синтеза,	
			Упражнения в				разучивании	обобщения,	
			равновесии-				акробатических	классификации	
			прыжки.				упражнений.	клиссификации	
	31	1	Кувырок вперед и	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Формирование	
	31		назад. Стойка на	ВЫПОЛНЯТЬ	49	техники	способов	умения	
			лопатках.	кувырки,	7)	выполнения	позитивного	планировать,	
			Эстафеты. ОРУ в	стойку на		разучиваемых	взаимодействи	контролировать	
			движении.	лопатках		акробатических	я со	и оценивать	
			Развитие	ЛОПатках		комбинаций и		учебные	
						,	сверстниками в	учеоные действия в	
			координационных			упражнений.	парах и		
			способностей.				группах при	соответствии с	
			Упражнения в				разучивании	поставленной	
			равновесии-				акробатических	задачей и	
			прыжки.				упражнений.	условиями ее	
								реализации;	
	32	1	Комбинация из	Уметь	Стр.	Осмысление	Формирование	Формирование	

				акробатических элементов. Упражнения в равновесии комбинация.	выполнять акробатическ ую комбинацию	49-50	техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	способов позитивного взаимодействи я со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
3 Спортив ные игры 16ч	Пионербо л Волейбол.	33-34	2	Стрельба из пневматической винтовки			Обучение техническим действиям	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го развития и	Оценка качества и уровня усвоения.	
Основы знаний 24		35	1	Олимпийские игры древности Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол	Уметь играть в пионербол	Стр. 4-6	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	
Приклад но- ориентир ованная подготов							учебнике и дополнительной литературе Осмысление правил игры.	сдержанность, рассудительнос ть.		

ка 24	36	1	Олимпийское движение. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	Уметь играть в пионербол	Стр. 4-6	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Осмысление, объяснение своего двигательного	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.	
	37	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Пионербол. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики	Уметь играть в пионербол	Стр. 94- 95	опыта. Ознакомление с правилами самостоятельног о отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение слушать и понимать других Формирование способов позитивного взаимодействи	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	

						Анализ игровой ситуации.	я со сверстниками в парах и группах при разучивании	наиболее эффективные способы достижения результата.	
	38	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 96	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительнос ть. Учить работе в группах, парах, соперничающи х командах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	39	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 97	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осознание важности освоения универсальных	Формирование способов позитивного взаимодействи я со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	

		мини-волейбол			умений	Умение	соревновательно	
					связанных с	объяснять	й деятельности.	
					выполнением	ошибки при		
					упражнений.	выполнении		
					упражнении.	упражнений.		
40	1	Стойка игрока.	Уметь играть	Стр.	Осмысление	Формирование	Умение	
	1	Перемещение в	в волейбол по	96-	техники	способов	технически	
		стойке. Передача	упрощенным	98	выполнения	позитивного	правильно	
		двумя руками	правилам,	70	разучиваемых	взаимодействи	ВЫПОЛНЯТЬ	
		сверху на месте и	правилам, ВЫПОЛНЯТЬ		заданий и	я со	двигательные	
		1 * *			, ,		действия из	
		после передачи	правильно		упражнений. Осознание	сверстниками в	' '	
		вперед. Прием	технические			парах и	базовых видов	
		мяча снизу двумя	действия		важности	группах при	спорта,	
		руками над собой.			освоения	разучивании	использовать их	
		Эстафеты. Игра в			универсальных	упражнений.	в игровой и	
		мини-волейбол			умений	Учить работе в	соревновательно	
					связанных с	группах, парах,	й деятельности.	
					выполнением	соперничающи		
					упражнений.	х командах.		
						Умение		
						объяснять		
						ошибки при		
						выполнении		
						упражнений.		
41	1	Стойка игрока.	Уметь играть	Ком.	Осмысление	Умение	Умение	
		Перемещение в	в волейбол по	№3	техники	управлять	технически	
		стойке. Передача	упрощенным		выполнения	эмоциями при	правильно	
		двумя руками	правилам,		разучиваемых	общении со	выполнять	
		сверху в парах.	выполнять		заданий и	сверстниками и	двигательные	
		Прием мяча снизу	правильно		упражнений.	взрослыми,	действия из	
		двумя руками над	технические		Осознание	сохранять	базовых видов	
		собой и на сетку.	действия		важности	хладнокровие,	спорта,	
		Нижняя прямая			освоения	сдержанность,	использовать их	
		подача с 3–6 м.			универсальных	рассудительнос	в игровой и	
		Эстафеты. Игра в			умений	ть.	соревновательно	
		мини-волейбол			связанных с	Учить работе в	й деятельности.	

							выполнением упражнений. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	группах, парах, соперничающи х командах.		
		42	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3—6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №3	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительнос ть.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
	Баскетбо л	43	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение	Уметь играть в баскетбол по	Стр. 88- 89	Осмысление правил игры. Осмысление,	Умение с достаточной полнотой и	Формирование умения планировать,	
				мяча на месте. Остановка	упрощенным правилам,		объяснение своего	точностью выражать свои	контролировать и оценивать	

e
ГЬ
e
и an

1		1				1	
15 1	Стойка и	Уметь играть	Стр.	Осознание	- учить работе	Умение	
	передвижения	в баскетбол	91	важности	в группах,	договариваться о	
	игрока. Ведение	ПО		освоения	парах,	распределении	
	мяча на месте.	упрощенным		универсальных	соперничающи	функций и ролей	
	Остановка	правилам,		умений	х командах.	в совместной	
	прыжком. Ловля	выполнять		связанных с	Формирование	деятельности;	
	мяча двумя	правильно		выполнением	способов	осуществлять	
	руками от груди	технические		упражнений.	позитивного	взаимный	
	на месте в парах с	действия		Осмысление,	взаимодействи	контроль в	
	шагом. Игра в			объяснение	я со	совместной	
	мини-баскетбол.			своего	сверстниками в	деятельности,	
	Развитие			двигательного	парах и	адекватно	
	координационных			опыта.	группах при	оценивать	
	качеств. Решение				разучивании	собственное	
	задач игровой и				упражнений.	поведение и	
	соревновательной				jiipamiiaiiii.	поведение	
	деятельности с					окружающих.	
	помощью					окружиющих.	
	двигательных						
	действий						
16 1	Стойка и	Уметь играть	91-	Осмысление,	Формирование	Осуществлять	
1		в баскетбол	92	объяснение,	способов	взаимный	
	передвижения		92				
	игрока. Ведение	ПО		своего	позитивного	контроль в	
	мяча в движении	упрощенным		двигательного	взаимодействи	совместной	
	шагом. Остановка	правилам,		опыта.	я со	деятельности,	
	прыжком. Ловля	выполнять		Осмысление	сверстниками в	адекватно	
	мяча двумя	правильно		техники	парах и	оценивать	
	руками от груди	технические		выполнения	группах при	собственное	
	на месте в круге.	действия		разучиваемых	разучивании	поведение и	
	Бросок двумя			заданий и	упражнений.	поведение	
	руками от головы			упражнений.		окружающих.	
	с места. Игра в			Моделирование,			
	мини-баскетбол.			выбор наиболее			
	Развитие			эффективных			
	координационных			способов			
	качеств			решения			

 	Т		1	1			<u>u</u>	T .	<u> </u>	
							игровой			
							ситуации.	_		
		47	1	Стойка и	Уметь играть	Стр.	Осознание	Формирование	Давать	
				передвижения	в баскетбол	91-	важности	способов	объективную	
				игрока. Ведение	ПО	94	освоения	позитивного	оценку технике	
				мяча с	упрощенным		универсальных	взаимодействи	выполнения	
				изменением	правилам,		умений	я со	упражнений на	
				скорости. Ловля	выполнять		связанных с	сверстниками в	основе	
				мяча двумя	правильно		выполнением	парах и	освоенных	
				руками от груди в	технические		упражнений.	группах при	знаний и	
				квадрате. Бросок	действия		Осмысление,	разучивании	имеющегося	
				двумя снизу в			объяснение	упражнений.	опыта.	
				движении. Игра в			своего		Умение	
				мини-баскетбол.			двигательного		технически	
				Развитие			опыта.		правильно	
				координационных					ВЫПОЛНЯТЬ	
				качеств.					двигательные	
				Терминология					действия из	
				баскетбола					базовых видов	
									спорта,	
									использовать их	
									в игровой и	
									соревновательно	
									й деятельности.	
		48	1	Стойка и	Уметь играть	Ком.	Осознание	Формирование	Умение	
		40	1		в баскетбол	№4				
				передвижения		JN9 4	важности	умения	технически	
				игрока. Ведение	ПО		освоения	взаимодейство	правильно	
				мяча с	упрощенным		универсальных	вать в группах	ВЫПОЛНЯТЬ	
				изменением	правилам,		умений	(под	двигательные	
				скорости и	выполнять		связанных с	руководством	действия из	
				высоты отскока.	правильно		выполнением	учителя) в	базовых видов	
				Бросок двумя	технические		упражнений.	процессе	спорта,	
				руками снизу в	действия		Анализ игровой	решения	использовать их	
				движении.			ситуации.	проблемной	в игровой и	
				Позиционное			Моделирование,	ситуации в	соревновательно	
				нападение 5:0 без			выбор наиболее	игре.	й деятельности.	

	49	1	изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств 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. Терминология	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ком. №4	эффективных способов решения игровой ситуации. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Анализ игровой ситуации. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Умение организовать и провести игру. Формирование умения взаимодейство вать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
	50	1	баскетбола Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стр. 61- 62	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Анализ игровой ситуации.	Формирование умения взаимодейство вать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение	Умение организовать самостоятельну ю деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	

			качеств				организовать и		
							провести игру.		
	51	1	Стойка и	Уметь играть	Стр	Осмысление	Умение	Умение	
			передвижения	в баскетбол	61-	техники	организовать и	технически	
			игрока.	по	64	выполнения	провести игру.	правильно	
			Вырывание и	упрощенным		разучиваемых		выполнять	
			выбивание мяча.	правилам,		заданий и		двигательные	
			Бросок двумя	выполнять		упражнений.		действия из	
			руками от головы	правильно		Анализ игровой		базовых видов	
			в движении.	технические		ситуации.		спорта,	
			Взаимодействие	действия		Моделирование,		использовать их	
			двух игроков.			выбор наиболее		в игровой и	
			Нападение			эффективных		соревновательно	
			быстрым			способов		й деятельности.	
			прорывом. Игра в			решения			
			мини-баскетбол.			игровой			
			Развитие			ситуации.			
			координационных						
			качеств.						
			Терминология						
			баскетбола						
	52	1	Стойка и	Уметь играть	Стр	Анализ игровой	Умение	Умение	
			передвижения	в баскетбол	61-	ситуации.	организовать и	технически	
			игрока.	ПО	64	Моделирование,	провести игру.	правильно	
			Вырывание и	упрощенным		выбор наиболее		выполнять	
			выбивание мяча.	правилам,		эффективных		двигательные	
			Бросок двумя	выполнять		способов		действия из	
			руками от головы	правильно		решения		базовых видов	
			в движении.	технические		игровой		спорта,	
			Взаимодействие	действия		ситуации.		использовать их	
			двух игроков.					в игровой и	
			Нападение					соревновательно	
			быстрым					й деятельности.	
			прорывом. Игра в						
			мини-баскетбол.						
			Развитие						

					координационных качеств						
4		Прыжок	53	1	Здоровье и	Уметь	Стр.	Формирование	Участвовать в	Овладение	
	Легкая	в высоту			здоровый образ	провести	24-	умений	диалоге на	способностью	
	атлетика	«перешаг			жизни. Прыжок в	комплекс	32	осознанного	уроке	принимать и	
	64	иванием»			высоту с 5–7	утренней и		построения	J1	сохранять цели и	
					беговых шагов	дыхательной		речевого	Умение	задачи учебной	
					способом	гимнастики		высказывания в	слушать и	деятельности,	
	Основы	Прыжки			перешагивания.			устной форме	понимать	поиска средств	
	знаний	скипинг			Специальные			Отвечать на	других	ee	
	1ч				беговые			простые		осуществления.	
					упражнения. ОРУ			вопросы		Формирование	
					развитие			учителя,		умения	
	Способы				скоростно-			находить		ВЫПОЛНЯТЬ	
	двигател				силовых качеств.			нужную		задание в	
	ьной				Комплекс			информацию в		соответствии с	
	деятельн				утренней и			учебнике и		целью.	
	ости.				дыхательной			дополнительной			
	14				гимнастики.			литературе.			
					Инструктаж по			Осмысление			
	Приклад				Т.Б.			умения			
	но-							контролировать			
	ориентир							величину			
	ованная							нагрузки по ЧСС			
	подготов							при выполнении			
	ка							упражнений на			
	14							развитие			
								физических			
			- A	1			<u> </u>	качеств.	7	**	
	ОФП		54	1	Прыжок в высоту	Уметь	Стр.	Осознание	Владение	Умение	
	ОФП				с 5–7 беговых	прыгать в	72	важности	способами	объяснять	
	1ч				шагов способом	высоту с		освоения	наблюдения за	ошибки при	
					перешагивания.	разбега,		универсальных	показателями	выполнении	
	C				Специальные	метать малый		умений	индивидуально	упражнений.	
	Спортив				беговые	мяч на		связанных с	го здоровья,		
	ные и				упражнения. ОРУ	дальность	1	выполнением	физического		

подвижн ые игры 4ч	55	1	развитие скоростно-силовых качеств. Пионербол. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы оздоровительной и дыхательной гимнастики.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Стр. 72	упражнений. Ознакомление с правилами самостоятельног о отбора упражнений и их объединения в комплексы. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на	развития и физической подготовленно сти Формирование умения составления комплексов упражнений. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее	
			Прыжки скипинг			упражнении на развитие физических качеств.		эффективные способы достижения результата.	
	56	1	Президентские тесты, ГТО (прыжок в длину, наклоны на гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек. челночный бег 3Х10м). Прыжки скипинг.		Kom. №5	находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физической подготовленно сти	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
Спринтер ский бег	57	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40	Уметь пробегать с максимальной	Стр. 65- 66	Осмысление, объяснение своего	Формирование умения выбирать	Умение планировать собственную	

	1			1	1			T		I	_
					м, встречная	скоростью		двигательного	упражнения	деятельность,	
					эстафета, спец.	30 м		опыта.	для развития	распределять	
		Эстафет			беговые упр.,			Осознание	физических	нагрузку и	
		ный бег			развитие			важности	качеств.	отдых в	
					скоростных			освоения	Умение	процессе ее	
					качеств. Старты			универсальных	объяснять	выполнения.	
					из различных			умений	ошибки при		
					исход.			связанных с	выполнении		
					положений. Бег			выполнением	упражнений.		
					30м.			упражнений.			
			58	1	Бег на результат	Уметь	Стр.	Осознание	Владение	Умение	
					60 м, специальные	пробегать с	69	важности	способами	планировать	
					беговые	максимальной		освоения	наблюдения за	собственную	
					упражнения,	скоростью		универсальных	показателями	деятельность,	
					развитие	60 м		умений	индивидуально	распределять	
					скоростных			связанных с	го здоровья,	нагрузку и	
					возможностей.			выполнением	физического	отдых в	
					Эстафеты			упражнений.	развития и	процессе ее	
					1			J 1	физической	выполнения.	
									подготовленно		
									сти		
			59	1	Бег на результат	Уметь		Осознание	Формирование	Умение	
					60 м, специальные	пробегать с		важности	умения	планировать	
					беговые	максимальной		освоения	выбирать	собственную	
					упражнения,	скоростью		универсальных	упражнения	деятельность,	
					развитие	60 м		умений	для развития	распределять	
					скоростных	OO W		связанных с	физических	нагрузку и	
					возможностей.			выполнением	качеств.	отдых в	
					Эстафеты.			упражнений.	Умение	процессе ее	
					Влияние			упражнении.	объяснять	_	
					легкоатлетически				ошибки при	выполнения.	
									выполнении		
					х упражнений на						
					различные				упражнений.		
					системы						
-			60	1	организма	П	TC		. A.	37	
			60	1	Бег на результат	Передача эст.	Ком.	Осмысление,	Формирование	Умение	

			1	T		T _	T	1
			200 м,	палочки	№ 5	объяснение	умения	планировать
			специальные			своего	выбирать	собственную
			беговые			двигательного	упражнения	деятельность,
			упражнения,			опыта.	для развития	распределять
			развитие			Осознание	физических	нагрузку и
			скоростных			важности	качеств	отдых в
			возможностей.			освоения	Умение	процессе ее
			Встречная			универсальных	объяснять	выполнения.
			эстафета 30м.			умений	ошибки при	
			Футбол.			связанных с	выполнении	
			Подвижные игры			выполнением	упражнений.	
						упражнений.	J 1	
	61	1	Бег на результат	Уметь	Ком.	Осознание	Формирование	Умение
			200 м,	пробегать с	№ 5	важности	умения	планировать
			специальные	максимальной		освоения	выбирать	собственную
			беговые	скоростью		универсальных	упражнения	деятельность,
			упражнения,	200 м		умений	для развития	распределять
			развитие	200 M		связанных с	физических	нагрузку и
			скоростных			выполнением	качеств.	отдых в
			возможностей.			упражнений.	Умение	процессе ее
			Встречная			упражнении.	объяснять	выполнения.
			эстафета 30м.				ошибки при	выполнения.
			Футбол.				выполнении	
			Подвижные игры					
77	62	1			Com	Осознание	упражнений. Умение с	Умение
Прыжок	02	1	Обучение		Стр. 70-			
в длину			отталкиванию в			важности	достаточной	организовать
			прыжке в длину		71	освоения	полнотой и	самостоятельну
			способом «согнув			универсальных	точностью	ю деятельность с
			ноги», прыжок с			умений	выражать свои	учетом
			7–9 шагов			связанных с	мысли в	требований ее
			разбега. Метание			выполнением	соответствии с	безопасности,
			малого мяча в			упражнений.	задачами	сохранности
Метание			горизонтальную			Осмысление	урока,	инвентаря и
малого			цель (1х1) с 5-6 м.			техники	владение	оборудования,
мяча			ОРУ. Развитие			выполнения	специальной	организации
			скоростно-			разучиваемых	терминологией	мест занятий.

		силовых качеств			заданий и			
63	1	Прыжок с 7–9	Уметь	Стр.	упражнений. Осознание	Формирование	Умение	
		шагов разбега. Метание малого мяча в	прыгать в длину с разбега,	73- 74	важности освоения универсальных	способов позитивного взаимодействи	характеризовать, выполнять задание в	
		горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м.	метать мяч в горизонтальн		умений связанных с	я со сверстниками в	соответствии с целью и	
		ОРУ. Развитие скоростно-	ую цель		выполнением упражнений.	парах и группах при	анализировать технику	
		силовых качеств. Бег 400м. Полоса			Осмысление техники	разучивании упражнений.	выполнения упражнений.	
		препятствий.			выполнения разучиваемых заданий и упр.			
64	1	Бег в равномерном темпе. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с разбега. Полоса препятствий. Бег400м.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Ком. №6	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упр.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	
65	1	Президентские тесты, ГТО Метание мяча на дальность. Футбол, Пионербол		Ком. №6	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	
						развития и	процессе ее	

			66	1	Президентские тесты, ГТО Бег 60м, бег 600м дев, бег 800м мал.) Футбол. Пионербол		Ком. №6	Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи	физической подготовленно сти Владение способами наблюдения за показателями индивидуально го здоровья, физического развития и физ. подг.	выполнения. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
6	Кроссова я подготов ка 2ч	Бег по пересечен ной местност и,	67	1	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Кросс 500м	уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Стр. 59- 60	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		Преодоле ние препятст вий	68	1	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Стр. 59- 60	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	