

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 208  
Красносельского района Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол № 18

от 24.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Борисова

Приказ № 130-од

от 24.08.2022 г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета «**физическая культура**»  
для 6 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зуев Дмитрий Геннадьевич

Квалификационная категория первая

Санкт-Петербург

2022 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Место предмета в учебном плане .....	3
1.2. Цели и задачи .....	3
1.3. Учебно-методический комплект .....	4
1.4. Планируемые результаты обучения .....	5
1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.....	9
2. Содержание учебного предмета, курса .....	11
3. Поурочно-тематическое планирование.....	13

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2022-2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## 1.2. Цели и задачи

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физ. культурой посредством освоения двигательной деятельности, обеспечить функциональную грамотность и социальную ориентацию учащихся. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, самостоятельной организации занятий физическими упражнениям;

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **1.3. Учебно-методический комплект**

#### **1.3.1. Учебно-методический комплект**

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс,- М.: Просвещение- 2014г.

#### **1.4.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы**

##### **Литература:**

1. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Глобус, 2008г.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: Вако, 2010г.
3. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- М.: Просвещение, 2011г.
4. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Просвещение, 2011г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012г.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2010г.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.edu.ru>-Федеральный портал «Российское образование»;

3. <http://www.uroki.ru>-Образовательный портал «Учеба»;
4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>-«Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>-электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru>-Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;
7. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «физическая культура в школе».

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

#### Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

#### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

#### *В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Предметные результаты*

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических способностей.

### **1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Виды контроля:

- *Стартовый (входной) контроль*: осуществляется в начале учебного года, при этом обязательно проводится сравнительный анализ с результатами итогового контроля, проводимого в конце прошлого учебного года. Направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.
- *Текущий*: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- *Этапный*: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.
- *Итоговый*: проводится в конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основе знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

#### *Естественные основы*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### *Социально-психологические основы*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### *Культурно-исторические основы*

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### *Приемы закаливания*

Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка)

#### *Волейбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

#### *Баскетбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

#### *астика*

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

#### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### 3. Поурочно-тематическое планирование

#### Условные обозначения

##### 1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
<b>СК</b> – стартовый	<b>И</b> - индивидуальный	<b>П</b> - письменный
<b>ТК</b> – текущий	<b>Г</b> - групповой	<b>У</b> - устный
<b>ПрК</b> – промежуточный	<b>Ф</b> - фронтальный	<b>К</b> - комбинированный
<b>ТмК</b> – тематический	<b>СО</b> - самооценка	<b>Э</b> - электронный
<b>ПА</b> – промежуточная аттестация	<b>ВО</b> - взаимооценка	

##### 2. Типы уроков

**УНЗ** - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

**УР** - Урок рефлексии

**УСЗ** - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

**УРК** - Урок развивающего контроля

№ урока № урока в теме	Дата	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				предметные	Метапредметные (УУД)		
<b>Легкая атлетика (21 час)</b>							
1/1		Спринтерский бег. ТБ. Высокий старт от 10 до 15 м.	УНЗ	Знать правила ТБ на уроках л/а. Знать технику высокого старта, бега с ускорением, правила подвижной игры «Бег с флажками».	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять бег с высокого старта, технику беговых упражнений, играть в подвижную игру «Бег с флажками».	ТК, Ф, К	
2/2		Спринтерский бег. Тестирование бега на 30 м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, круговой эстафеты.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирования бега на 30 м с высокого старта, круговую эстафету.	СК, И, К	
3/3		Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3x10.	УРК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, встречной эстафеты.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование челночного бега 3x10 м, встречную эстафету.	Тм, И, К	
4/4		Спринтерский бег. Бег 60 м.	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60 м с высокого старта, финиширование, эстафетный бег.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять бег на 60 м с высокого старта, финиширование, эстафетный бег.	ПРК, Ф, К	
5/5		Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Разведчики и часовые».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».	Тм, И, К	
6/6		Прыжки в длину.	УНЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги», правила подвижной игры «Попади в мяч».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги»,	ПРК, Ф, К	

					играть в подвижную игру «Попади в мяч».		
7/7		Прыжки в длину. Тестирование прыжка в длину.	УРК	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги», правила подвижной игры «Кто дальше бросит».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование прыжка в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Кто дальше бросит».	Тм, И, К	
8/8		Метание малого мяча	УНЗ	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель, на дальность, правила подвижной игры «Метко в цель».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность, играть в подвижную игру «Метко в цель».	ПРК, Ф, К	
9/9		Метание малого мяча Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на дальность с разбега.	Тм, И, К	
10/10		Бег на средние дистанции.	УНЗ	Знать, как выполнять бег на средние дистанции, правила подвижной игры «Салки».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> выполнять бег на средние дистанции, играть в подвижную игру «Салки».	ПРК, Ф, К	
11/11		Бег на средние дистанции. Тестирование бега на средние дистанции.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на средние дистанции, правила подвижной игры «Салки».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование бега на средние дистанции, играть в подвижную игру «Салки».	Тм, И, К	
<b>Кроссовая подготовка (18 часов)</b>							
12/1		Кроссовый бег.	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, правила подвижной игры «Невод».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 10 мин, играть в подвижную игру «Невод».	ПРК, Ф, К	
13/2		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, правила подвижной игры «Перебежка с выручкой».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ПРК, Ф, К	

					<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин, играть в подвижную игру «Перебежка с выручкой».		
14/3		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, правила подвижной игры «Паровозики».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 мин, играть в подвижную игру «Паровозики».	ПРК, Ф, К	
15/4		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Бег с флажками».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 мин, играть в подвижную игру «Бег с флажками».	ПРК, Ф, К	
16/5		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Вызов номера».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 мин, играть в подвижную игру «Вызов номера».	ПРК, Ф, К	
17/6		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Команда быстроногих».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 мин, играть в подвижную игру «Команда быстроногих».	ПРК, Ф, К	
18/7		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Через кочки и пенечки».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин, играть в подвижную игру «Через кочки и пенечки».	ПРК, Ф, К	
19/8		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий, правила подвижной игры «Разведчики и часовые».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».	ПРК, Ф, К	
20/9		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УРК	Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м, правила подвижной игры «Пятнашки маршем».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег 2000м на время, играть в подвижную	Тм, И, К	

					игру «Пятнашки маршем».		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</b>							
21/1		Висы. Строевые упражнения.	УНЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, правила подвижной игры «Запрещенное движение».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, играть в подвижную игру «Запрещенное движение».	ПРК, Ф, К	
22/2		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, правила подвижной игры «Светофор».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, играть в подвижную игру «Светофор».	ПРК, Ф, К	
23/3		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, правила подвижной игры «Фигуры».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, играть в подвижную игру «Фигуры».	ПРК, Ф, К	
24/4		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, правила подвижной игры «Веровочка под ногами».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, играть в подвижную игру «Веровочка под ногами».	ПРК, Ф, К	
25/5		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, правила подвижной игры «Прыжок за прыжком».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты висов, перестроений, играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком».	ПРК, Ф, К	
26/6		Висы. Строевые упражнения. Тестирование подтягивания в висе.	УРК	Знать правила проведения тестирования подтягивания в висе, правила подвижной игры «Прыжок за прыжком».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование подтягивания в висе, перестроения, играть в подвижную игру «Прыжок за прыжком».	Тм, И, К	
27/7		Опорный прыжок	УНЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, вскок в	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ПРК, Ф,	

				упор присев, соскок прогнувшись, правила подвижной игры «Удочка».	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в подвижную игру «Удочка».	К	
28/8		Опорный прыжок	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, правила подвижной игры «Прыжки по полосам».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в подвижную игру «Прыжки по полосам».	ПРК, Ф, К	
29/9		Опорный прыжок	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, правила подвижной игры «Кто обгонит».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в подвижную игру «Кто обгонит».	ПРК, Ф, К	
30/10		Опорный прыжок	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, правила подвижной игры «Прыгуны и пятнашки».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки».	ПРК, Ф, К	
31/11		Опорный прыжок	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, правила подвижной игры «Удочка».	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять опорный прыжок, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, играть в подвижную игру «Удочка».	ПРК, Ф, К	
32/12		Опорный прыжок. Тестирование опорного прыжка.	УРК	Знать технику тестирования опорного прыжка, правила подвижной игры «Кто обгонит».	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование опорного прыжка, правильно выполнять эстафеты.	Тм, И, К	
33/13		Акробатика. Кувырок вперед.	УНЗ	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила проведения эстафет.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, правильно выполнять эстафеты.	ПРК, Ф, К	

34/14		Акробатика. Тестирование кувырка вперед.	УРК	Знать технику тестирования кувырка вперед с места, правила подвижной игры «Два лагеря».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование кувырка вперед с места, играть в подвижную игру «Два лагеря».	Тм, И, К	
35/15		Акробатика. Кувырок назад.	УНЗ	Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, пра- вила подвижной игры «Смена капитана».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Смена капитана».	ПРК, Ф, К	
36/16		Акробатика. Тестирование кувырка назад.	УРК	Знать технику тестирования кувырка назад, правила подвижной игры «Бездомный заяц».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование кувырка назад, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».	Тм, И, К	
37/17		Акробатика. Стойка на лопатках.	УНЗ	Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «Челнок».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять стойку на лопатках, играть в подвижную игру«Челнок».	ПРК, Ф, К	
38/18		Акробатика. Тестирование Стойки на лопатках.	УРК	Знать технику тестирования стойки на лопатках, правила проведения эстафет с обручем.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование стойки на лопатках, правильно выполнять эстафеты с обручем.	Тм, И, К	
<b>Спортивные игры (волейбол 18 часов)</b>							
39/1		Стойки игрока. Перемещения в стойке.	УНЗ	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед, правила проведения эстафет с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед, эстафеты с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
40/2		Стойки игрока. Перемещения в стойке.	УСЗ	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия	ПРК, Ф, К	

				бок, лицом и спиной вперед, правила подвижной игры «Пассовка волейболистов».	партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами бок, лицом и спиной вперед, играть в подвижную игру «Пассовка волейболистов».		
41/3		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	УНЗ	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение, встречные эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять освоенные элементы техники передвижений, встречные эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
42/4		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, встречные эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, встречные эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
43/5		Передача мяча над собой и через сетку.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку, встречные и линейные эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>Познавательные:</b> выполнять передачу мяча над собой и через сетку, встречные и линейные эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
44/6		Тестирование передачи мяча сверху двумя руками.	УРК	Знать технику тестирования передачи мяча сверху двумя руками, выполнять встречные и линейные эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование передачи мяча сверху двумя руками, встречные и линейные эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	Тм, И, К	
45/7		Прием мяча двумя руками снизу.	УНЗ	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу, встречные и линейные эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять прием мяча двумя руками снизу, встречные и линейные эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
46/8		Прием мяча снизу через сетку	УНЗ	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	ПРК, Ф,	

				через сетку, эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку, эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	К	
47/9		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4м от сетки.	УНЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу с 4м от сетки, эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу, эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
48/10		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки.	УСЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6м от сетки, эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки, эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
49/11		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м от сетки.	УР	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6м от сетки, эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки, эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	ПРК, Ф, К	
50/12		Тестирование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки.	УРК	Знать, как выполнять тестирование нижней прямой подачи, эстафеты, правила подвижных игр с элементами волейбола.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточнойполнотой и точностью выразатьсвои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно пониматьоценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование нижней прямой подачи, эстафеты, играть в подвижные игры с элементами волейбола.	Тм, И, К	
51/13		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в пионербол и в волейбол, выполнять эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.	Тм, Г, К	
52/14		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в пионербол и в волейбол, выполнять эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.	Тм, Г, К	
53/15		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в пионербол и в волейбол,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.	Тм, Г, К	

				выполнять эстафеты.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.		
54/16		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в пионербол и в волейбол, выполнять эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.	Тм, Г, К	
55/17		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в пионербол и в волейбол, выполнять эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.	Тм, Г, К	
56/18		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в пионербол и в волейбол, выполнять эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы, играть в пионербол, выполнять эстафеты.	Тм, Г, К	
<b>Баскетбол (27 часов)</b>							
57/1		Стойки и перемещения игрока.	УНЗ	Знать, стойки и перемещения в игрока, правила игры в баскетбол, ТБ на уроках баскетбола.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения игрока, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
58/2		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УНЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах,играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
59/3		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УСЗ	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах,играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
60/4		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УР	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	ПРК, Ф, К	

					<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в баскетбол.		
61/5		Тестирование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УРК	Знать, как выполнять тестирование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, играть в баскетбол.	Тм, И, К	
62/6		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой.	УНЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
63/7		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой.	УСЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
64/8		Ведение мяча с изменением направления движения.	УНЗ	Знать, вести мяч с изменением направления, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
65/9		Ведение мяча с изменением направления движения.	УСЗ	Знать, вести мяч с изменением направления, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
66/10		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	УНЗ	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
67/11		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	УСЗ	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила игры в баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
68/12		Тестирование		Знать, как выполнять	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную		

		ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	УРК	тестирование ведения мяча с изменением направления движения и скорости, правила игры в баскетбол.	работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование ведения мяча с изменением направления движения и скорости, играть в баскетбол.	Тм, И, К	
69/13		Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	УНЗ	Знать, как выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
70/14		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	УНЗ	Знать, как выполнять броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
71/15		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	УСЗ	Знать, как выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
72/16		Тестирование бросков мяча в кольцо.	УРК	Знать, как выполнять тестирование бросков в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование бросков в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения, играть в баскетбол.	Тм, И, К	
73/17		Вырывание и выбивание мяча.	УНЗ	Знать технику вырывания и выбивания мяча, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <b>Познавательные:</b> технически правильно вырывать и выбивать мяч, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
74/18		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УНЗ	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
75/19		Комбинация из		Знать варианты выполнения	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя,		

		освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УСЗ	освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
76/20		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УР	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПРК, Ф, К	
77/21		Тестирование комбинации из освоенных элементов.	УРК	Знать, как выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, играть в баскетбол.	Тм, И, К	
78/22		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	Тм, Г, К	
79/23		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	Тм, Г, К	
80/24		Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	Тм, Г, К	
81/25		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	Тм, Г, К	
82/26		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,	Тм, Г, К	

					адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.		
83/27		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	Тм, Г, К	
<b>Кроссовая подготовка</b>							
84/10		Кроссовый бег.	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Разведчики и часовые».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 10 мин, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».	ПРК, Ф, К	
85/11		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Разведчики и часовые».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 12 мин, играть в подвижную игру «Разведчики и часовые».	ПРК, Ф, К	
86/12		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Посадка картошки».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 13 мин, играть в подвижную игру «Посадка картошки».	ПРК, Ф, К	
87/13		Кроссовый бег.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Посадка картошки».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 14 мин, играть в подвижную игру «Посадка картошки».	ПРК, Ф, К	
88/14		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Салки маршем».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин, играть в подвижную игру «Салки маршем».	ПРК, Ф, К	
89/15		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий,	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	ПРК, Ф, К	

				правила подвижной игры «Салки маршем».	сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 16 мин, играть в подвижную игру «Салки маршем».		
90/16		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Наступление».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 17 мин, играть в подвижную игру «Наступление».	ПРК, Ф, К	
91/17		Кроссовый бег.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила подвижной игры «Невод».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> бежать в равномерном темпе 18 мин, играть в подвижную игру «Невод».	ПРК, Ф, К	
92/18		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УРК	Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м, правила подвижной игры «Невод».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять бег 2000м на время, играть в подвижную игру «Невод».	ТмК, И, К	
<b>Легкая атлетика</b>							
93/12		Бег с ускорением. Тестирование бег 30м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, старты из различных исходных положений.	<b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, выполнять старты из различных исходных положений.	ТмК, И, К	
94/13		Тестирование челночного бега 3x10м.	УРК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, старты из различных исходных положений.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять старты из различных исходных положений.	ТмК, И, К	
95/14		Бег на 60 м	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60м с высокого старта, встречной эстафеты.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> выполнять бег на 60м с высокого старта, встречные эстафеты.	ПРК, Ф, К	
96/15		Тестирование бег 60м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Тм, И, К	

				высокого старта, встречной эстафеты.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование бега на 60м с высокого старта, встречные эстафеты.		
97/16		Прыжок в длину с разбега	УНЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега, встречной эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега, встречные эстафеты.	ПРК, Ф, К	
98/17		Прыжок в длину с разбега	УСЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега, эстафет по кругу.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега, эстафеты по кругу.	ПРК, Ф, К	
99/18		Тестирование прыжков в длину с разбега.	УРК	Знать технику тестирования прыжка в длину с разбега, эстафет по кругу.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование прыжков в длину с разбега, эстафеты по кругу.	Тм, И, К	
100/19		Метание малого мяча на дальность.	УНЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	ПРК, Ф, К	
101/20		Метание малого мяча на дальность.	УСЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на дальность.	ПРК, Ф, К	
102/21		Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижные игры.	Тм, И, К	