

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Студенковская средняя общеобразовательная школа»
Александров-Невского муниципального района Рязанской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Студенковская СОШ»
Морозова О.Ю. 


Утверждаю
Директор МБОУ
«Студенковская СОШ»
 Т.Н. Черешнева
приказ № 39
от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физическая культура

Уровень общего образования основное общее образование, 6
класс

Количество часов 68

Учитель Тараскина Т.А.

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

МБОУ «Студенковская СОШ»

Протокол № 1 от 31.08.20

Пояснительная записка

Физическая культура

6 класс

1. Роль и место дисциплины	Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Программа рассчитана на 70 ч. в год (2 часа в неделю).
2. Адресат	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре рекомендованная Министерством общего и профессионального образования РФ для шестого класса.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной рабочей программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования и направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (В.И. Лях М.: Просвещение, 2012), в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ педагога МБОУ СОШ № 3, реализующего ФГОС второго поколения.
4. Цели и задачи	Цель рабочей программы: - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни способствует решению следующих задач : - подготовка к сдаче норм ГТО; - укреплять здоровье, развивать основные физические и психические качества организма; - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей, корригирующей направленностью; - освоить знания о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

	- обучить навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности изучения на второй ступени образования.
5. Специфика программы	Специфика курса физическая культура 6 класса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).
6. Основные содержательные линии курса	Подготовка к сдаче норм ГТО _____ в процессе урока Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока Спортивные игры-----23 ч. Гимнастика с элементами акробатики----- 7 ч. Легкоатлетические упражнения----- 20 ч. Лыжная подготовка----- 12 ч. Кроссовая подготовка ----- 6ч. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА <i>Раздел «Знания о физической культуре»</i> Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом и плаванием в бассейне. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение. <i>История физической культуры</i> <i>Олимпийские игры древности.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Учащиеся научатся: - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <i>Физическая культура (основные понятия)</i> <i>Физическое развитие человека.</i> Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. <i>Адаптивная физическая культура.</i> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими

упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Учащиеся научатся: - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;

- раскрывать понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся научатся: - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;

- использовать правила подбора и составления физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;

- определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении;

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Раздел «Физическое совершенствование»

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Всего часов
12

Тема «Легкая атлетика» - 12 часов

Тема «Беговые упражнения» - (6ч.)

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила

спортивных соревнований по легкой атлетике.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Элементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

Развитие быстроты, выносливости. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Учащиеся научатся: - характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;

- раскрывать понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- готовить места занятий, подбирать одежду и обувь;
- выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;
- проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

К.Т.: - бег 30м с высокого старта с опорой на руку, сек. (мальчики - 6,1; девочки – 6,4);

- кросс – 1000м. без учета времени.

Тема «Прыжковые упражнения» (2ч.)

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок*

с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Учащиеся научатся: - анализировать технику движений прыжка в длину с разбега и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Прыжки в длину с места, см. (мальчики – 160; девочки – 150)

Тема «Метание малого мяча» (3ч.)

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научатся: - анализировать технику движений при метании малых мячей на дальность и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.

К.Т.: Метание малого мяча с разбега на дальность, м.

Раздел 2: «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Всего часов 15

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели» – 15 часов

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен)

Учащиеся научатся: - руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;

- определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;

- использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий;

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Раздел 3: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Всего часов 60

Тема «Гимнастика с основами акробатики» (7 ч.)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков

Физическое совершенствование

Организующие команды и приемы построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Акробатические упражнения и комбинации *-девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*) - стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки)

Опорные прыжки – *девочки:* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; *мальчики:* прыжок через гимнастического козла ноги врозь

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Учащиеся научатся: - знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;

- анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения;

- описывать технику акробатических упражнений, составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;

- осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила техники безопасности;

- осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации;

- описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности;

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Физическое совершенствование

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики: вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики: подтягивание в висе

Гимнастические брусья (параллельные) - мальчики: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; хождение на руках и размахивания в упоре; соскок из седа на бедре.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девочки: смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотами вправо и влево.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Учащиеся научится: - описывать технику упражнений на гимнастическом бревне (*девочки*), на гимнастической перекладине (*мальчики*) и составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять и выполнять комбинации из числа разученных упражнений

К.Т.: - подтягивание в висе (м), девочки на низкой перекладине.

Тема «Спортивные игры» - 23 часа

Тема «Баскетбол» - (12 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научится: - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и

приемов, соблюдать правила безопасности;
- моделировать технику игровых действий и приемов;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
К.Т.: - ведение мяча в движении с изменением направления.

Тема «Волейбол» - (11 час)

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научатся: - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;

- выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов;
- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;

К.Т.: - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу;

- техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Раздел 4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Всего часов 12

Тема «Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры» - 12 часов

Знания о физической культуре. Физическая культура (основные понятия). Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Физическое совершенствование

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания [на профилактику и лечения при нарушениях опорно-двигательного аппарата (сколиоза, плоскостопия, остеохондроза), центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения].

	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> Составление и выполнение индивидуальных комплексов по профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Учащиеся научатся: - обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе; - выполнять с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Раздел 5 «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». Всего часов 6</i> Тема «Прикладно – ориентированная подготовка» - 6 часов <i>Физическое совершенствование</i> Прикладно–ориентированные упражнения. Требования безопасности на занятиях прикладно–ориентированными упражнениями. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; запрыгивание и спрыгивание с ограниченной площадки; преодоление препятствий. Лазанье по канату в три приема, передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>) <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Учащиеся научатся: - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. <u>К.Т.:</u> - передвижение в висе на руках (<i>мальчики</i>), по гимнастической стенке (<i>девочки</i>)
7. Структура программы	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: - на совершенствование навыков бега, развитие способности к ориентированию в пространстве; - на совершенствование навыков в прыжках; - на совершенствование навыков метания на дальность и точность; - на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча и т.д. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ: -общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками; -группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях; -лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, по канату; - подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; -стойка на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке; -шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону; построение в колонну по одному и

	в шеренгу, в круг; повороты направо, налево и т.д. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: - сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий; - бег с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой, челночный бег и т.д.; - прыжки с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места или с разбега, с зоны отталкивания; с высоты, в высоту с разбега или с места и т.д.; - метание малого мяча на дальность или в цель и т.д.; ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА: - переноска и надевание лыж; - ступающий и скользящий шаг с палками и без палок; - повороты переступанием; - подъёмы и спуски под уклон; - передвижение на лыжах до 1 км.																										
8. Требования к результатам	По окончании 6 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Демонстрировать: <table><tr><th>Физические способности</th><th>Физические упражнения</th><th>Мальчики</th><th>Девочки</th></tr><tr><td>Скоростные</td><td>Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с</td><td>6,1</td><td>6,2</td></tr><tr><td rowspan="3">Силовые</td><td>Подтягивание в висе (количество раз)</td><td>4</td><td>-</td></tr><tr><td>Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)</td><td>-</td><td>6</td></tr><tr><td>Прыжок в длину с места, см</td><td>160</td><td>150</td></tr><tr><td>Выносливость</td><td>Бег 1000 м.</td><td>6,45</td><td>7,20</td></tr><tr><td>Координация</td><td>Челночный бег 3х10 м/с</td><td>8,5</td><td>9,0</td></tr></table> Результаты обучения Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Основные требования к обучающимся по окончании курса Физическая культура», который полностью соответствует стандарту второго поколения. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и использованию приобретенных знаний и умении в практической деятельности и повседневной жизни». Метапредметные результаты. Учащиеся научится:	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки	Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,2	Силовые	Подтягивание в висе (количество раз)	4	-	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	-	6	Прыжок в длину с места, см	160	150	Выносливость	Бег 1000 м.	6,45	7,20	Координация	Челночный бег 3х10 м/с	8,5	9,0
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки																								
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,1	6,2																								
Силовые	Подтягивание в висе (количество раз)	4	-																								
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	-	6																								
	Прыжок в длину с места, см	160	150																								
Выносливость	Бег 1000 м.	6,45	7,20																								
Координация	Челночный бег 3х10 м/с	8,5	9,0																								

	<i>В области познавательной культуры:</i> - характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек <i>В области нравственной культуры:</i> - относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим <i>В области трудовой культуры:</i> - использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления <i>В области эстетической культуры:</i> - формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений <i>В области коммуникативной культуры:</i> - владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности <i>В области физической культуры:</i> - использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Предметные результаты. Учащиеся научится: <i>В области познавательной культуры:</i> - знать историю спорта и олимпийского движения, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек. <i>В области нравственной культуры:</i> - выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями <i>В области трудовой культуры:</i> - уметь преодолевать трудности. <i>В области эстетической культуры:</i> - проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. <i>В области коммуникативной культуры:</i> - осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.
--	--

	<i>В области физической культуры:</i> - составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. Личностные результаты. Учащиеся научится: <i>В области познавательной культуры:</i> - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития <i>В области нравственной культуры:</i> - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <i>В области трудовой культуры:</i> - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <i>В области эстетической культуры:</i> - поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой <i>В области коммуникативной культуры:</i> - оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности. <i>В области физической культуры:</i> - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
9. Формы организации учебного процесса	Традиционные уроки, обобщающие уроки, урок-зачёт. Фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Самоконтроль и самопроверка. Внеурочная работа.
10. Итоговый контроль	Формы контроля: сдача норматива. Текущий контроль - зачет.
11. Объем и сроки изучения	2 часа в неделю всего 70 часов 1 полугодие 33 ч 2 полугодие 37 ч

**Календарно – тематическое планирование
Физическая культура (70 часов) 6 класс**

№ п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Универсальные учебные действия	Дата	
								План	Факт
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	УИПЗЗ	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Пробегать с максимальной скоростью спринтерские дистанции с высокого старта.	текущий	Формировать адекватную мотивацию учебной деятельности.		
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	УИПЗЗ	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	Уметь правильно выполнять основные строевые упражнения, движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	тест	Выполнять команды по построению; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10	1	УПОК 3	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	Уметь правильно выполнять основные строевые упражнения, движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	тест	Различать и выполнять команды по построению; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
4	ТБ. Тестирование прыжок в длину с места.	1	УЗЗВУ	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. П/игра «Делай наоборот».	тест	Выполнять команды по построению; находить ошибки при выполнении учебных		

				прыгучести.			заданий, отбирать способы их исправления.		
5	Подтягивание в висе на перекладине.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест».	Уметь правильно подтягиваться.	текущий	Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий; вносить необходимые коррективы в исполнение.		
6	ТБ. Метание малого мяча .	1	УПОК 3	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать ТБ во время метания.	текущий			
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	УИПЗЗ	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать ТБ во время метания.	текущий	Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий; вносить необходимые коррективы в исполнение.		
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	УПОК 3	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила безопасного поведения. Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.	тест	Использовать полученные знания; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.		
9	ТБ. Бег в равномерном темпе до 5 минут	1	УПОК 3	Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Видеть ошибку и		

							исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		
10	Кроссовый бег до 6 минут.	1	УИПЗЗ	Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
11	Кроссовый бег до 10 минут.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Участвовать в подвижных играх; слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
12	Кроссовый бег до 8 минут.	1	УЗЗВУ	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		
13	Кроссовый бег до 12 минут.	1	УЗЗВУ	Беговые упражнения. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять		

							хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
14	Кросс по пересеченной местности 1000 метров.	1	УКИЗ	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
15	ТБ.Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1	УКИЗ	ОРУ. Упражнения с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Соблюдать ТБ. Знать правила игры. Уметь владеть мячом.	текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	УКИЗ	ОРУ. Упражнения с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом. Знать правила игры.	текущий	Слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	УОСЗ	ОРУ. Упражнения с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом. Знать правила игры.	текущий	Использовать полученные знания; принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.		
18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на	1	УКИЗ	ОРУ. Упражнения с мячом. Игра по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом. Знать правила игры.	текущий	Слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со		

	месте, в движении по прямой.			Игра «День и ночь».			сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	УИПЗЗ	Техника бросков в кольцо от плеча. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Уметь владеть мячом. Знать правила игры.	текущий	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.		
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	УКИЗ	Ловля и передача мяча Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом. Знать правила игры.	текущий	Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы.		
21	Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1	УОСЗ	Броски и ловля мяча, броски мяча на дальность, эстафеты.	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления.	текущий	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.		
22	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1	УИПЗЗ	Броски и ловля мяча, броски мяча на дальность, эстафеты.	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления. Делать передачи партнёру.	текущий	Проговаривать последовательность действий на уроке.		
23	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	УЗЗВУ	Броски и ловля мяча, броски мяча на дальность, эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь владеть различными элементами техники. Выполнять заданий в эстафетах.	текущий	Знать терминологию разучиваемых упражнений, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
24	Вырывание и выбивание мяча	1	УКИЗ	Техника верхней передачи мяча в парах. Упражнения	Уметь владеть различными элементами техники.	текущий	Перерабатывать полученную		

				на координацию.	Выполнять заданий в эстафетах.		информацию: делая в		
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	УИПЗЗ	Техника нижней передачи мяча в парах	Уметь вести мяч с изменением скорости и направления. Делать передачи партнёру.	текущий	совместной работы всего класса. Адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.		
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	УИПЗЗ	Акробатические упражнения, координация движений в пространстве.	Уметь владеть различными элементами техники. Знать правила ТБ и правила игры.	текущий			
27	ТБ на занятиях по гимнастике. Разучивание техники перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	УИПЗЗ	Акробатические упражнения, координация движений в пространстве. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Уметь чувствовать ритм и правильно выполнять основные движения в ходьбе. Знать понятия «эстафета», «игра».	текущий	Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.		
28	Закрепление техники перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением..	1	УЗЗВУ	Правила безопасного поведения в гимнастическом зале, поднимание туловища за 1 минуту.	Знать значения занятий строевыми упражнениями; уметь выполнять упражнения.	тест	Выполнять команды; слушать и понимать речь других; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
29	Техника (мальчики) висов согнувшись и прогнувшись, (девочки) смешанных висов.	1	УИПЗЗ	Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку за 1 минуту	Уметь выполнять различные висы. Знать технику вися стоя и лежа. Уметь выполнять упражнения в вися стоя и лежа	текущий	Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.		

30	Техника акробатических упражнений кувырок вперед .	1	УКИЗ	Прыжки через скакалку. Техника подтягивания	Умение выполнять упражнения на гимнастической скамье; знание комплекса упражнений в равновесии.	текущий	Проявлять качества силы и координации при выполнении висов. Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.		
31	Техника акробатических упражнений кувырок назад.	1		ОРУ. Упражнения для развития гибкости и равновесия.	Знать понятие «комбинации» Выполнять элементарные акробатические комбинации.	текущий	Развивать выносливость, Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
32	Техника акробатических упражнений кувырок вперёд и назад.	1	УОСЗ	ОРУ. Развитие координации и принципов самостраховки. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять упражнение со скакалкой, кувырок вперёд и назад.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя		
33	Техника кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.	1	УКИЗ	ОРУ. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять упражнение со скакалкой, стойку на лопатках.	текущий	Проявлять качества силы и координации. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		
34	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	1	УКИЗ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	Знать технику передвижения скользящим шагом с палками. Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
35	История лыжного спорта. Техника одновременного	1	УКИЗ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	Знать технику двушажного хода без палок. Уметь передвигаться	текущий	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых		

	двушажного хода.				попеременным двушажным ходом с палками под уклон.		упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.		
36	Подъёмы и спуски.	1	УОСЗ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	Умение выполнять подъём «ёлочкой». Знать ТБ по лыжной подготовке.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
37	Техника подъема «полуёлочкой».	1	УИПЗЗ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Знать технику двушажного хода без палок. Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом с палками под уклон.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.		
38	Повороты на месте.	1	УЗЗВУ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Выполнять правильно спуск. Соблюдать ТБ.	текущий	Проявлять координацию при выполнении спусков; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,		

							сдержанность, рассудительность.		
39	Прохождение дистанции до 3000 метров.	1	УИПЗЗ	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	Знать технику двушажного хода без палок. Уметь передвигаться попеременным двушажным ходом с палками под уклон.	текущий	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.		
40	Техника торможения «плугом».	1	УИПЗЗ	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	Умение выполнять торможение «плугом».	текущий	Использовать полученные знания; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
41	Прохождение дистанции до 3500 метров.	1	УИПЗЗ	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	Знать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Уметь передвигаться на лыжах.	текущий			
42	Техника поворотов переступанием.	1	УЗЗВУ	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	Знать технику поворотов переступанием вокруг носков.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
43	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	1	УИПЗЗ	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	Знать технику подъёмов и спусков, передвижения скользящим шагом с палками. Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.	текущий	Проявлять координацию при выполнении спусков; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
44	Прохождение дистанции до 3500 метров.	1	УОСЗ	Комплекс ОРУ с лыжами, подвижные игры, эстафеты.	Уметь передвигаться одновременно двухшажным ходом и попеременно двухшажным ходом.	текущий	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.		
45	Повторение	1	УОСЗ	Игры на воздухе, зимние	Знать технику подъёмов и	текущий	Определять и		

	пройденных ранее ходов.			эстафеты, лыжные гонки.	спусков, передвижения скользящим шагом с палками. Уметь передвигаться скользящим шагом с палками.		формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
46	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1	УПОК 3	Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Соблюдать ТБ.	тематический	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
47	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	УОСЗ	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять технические действия, играть по упрощенным правилам.	текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
48	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	УПОК 3	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол).	Уметь выполнять технические действия, играть по упрощенным правилам.	тематический	Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.		

49	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	УПОК 3	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять технические действия, играть по упрощенным правилам.	текущий			
50	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	УОСЗ	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировки в пространстве.	Знать варианты передачи мяча. Уметь выполнять упражнения с мячом.	текущий	Проявлять координацию при выполнении поворотов и спусков; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
51	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		ОРУ. Эстафеты с передачей мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов.	текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
52	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	УПОК 3	ОРУ. Эстафеты с передачей мяча. Учебная игра.	Знать варианты передачи мяча. Уметь выполнять упражнения с мячом.	тематический	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
53	Учебная игра (по упрощенным правилам).	1	УПОК 3	ОРУ. Эстафеты с передачей мяча. Учебная игра.	Соблюдать ТБ. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
54	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	УОСЗ	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты с передачей мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять технические действия, играть по упрощенным правилам.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. управлять эмоциями		

							при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
55	Учебная игра (по упрощённым правилам).	1	УОСЗ	Техника поворотов переступанием вокруг пяток	Уметь выполнять технические действия, играть по упрощённым правилам.	текущий	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.		
56	Повторение пройденного материала по спортивным играм (волейбол).	1	УКИЗ	Комплекс ОРУ, игра в волейбол.	Знать значение занятий физическими упражнениями; уметь выполнять упражнения с мячом: приём и подача.	текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
57	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	1	УПОК 3	ОРУ упражнения. Развитие выносливости с предметами. Беговые	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
58	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	1	УКИЗ	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	Уметь бегать в равномерном темпе на заданное время, чередовать ходьбу с бегом.	текущий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
59	Кросс до 20 минут.	1	УОСЗ	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	текущий	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами		

							и условиями коммуникации. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		
60	Медленный бег: мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	1	УОСЗ	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые	Уметь бежать длительное время.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
61	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	УИПЗЗ	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
62	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	УИПЗЗ	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
63	Метания мяча на дальность в коридор 5-6 метров.	1	УОСЗ	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости	Знать разновидности ходьбы и бега; уметь выполнять комплексы ОРУ; Уметь выполнять метание мяча.	текущий	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
64	Метание мяча на дальность.	1	УИПЗЗ	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости.	Знать разновидности ходьбы и бега; уметь выполнять комплексы ОРУ; Уметь выполнять броски и ловлю мяча.	текущий	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
65	Скоростной бег 60	1	УКИЗ	Специальные беговые	Уметь бегать с	тест	Представлятьконкретно		

	м. Тестирование 3х10м.			упражнения. Развитие координации и ловкости.	максимальной скоростью. Соблюдать ТБ.		е содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов. Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.		
66	Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	УОСЗ	ОРУ с предметами. Развитие силы и скорости.	Уметь бегать с максимальной скоростью.	тест	Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
67	Бег на 1200 метров.	1	УКИЗ	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	Проявлять качества силы и координации; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
68	Переменный бег на отрезках 200- 300 метров.	1	УОСЗ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	текущий	Проявлять качества силы и координации; определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
69	Повторный бег от 400 до 800 метров.	1	УОСЗ	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их		

				выносливости.			улучшения.		
70	Повторение пройденного материала.	1	УИПЗЗ	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять пройденные ранее физические упражнения.	текущий	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.		