

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Администрация Георгиевского муниципального округа

МБОУ СОШ №18 им. А.П. Ляпина станицы Урухской

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Т.Н. Крамарова
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Е.В. Малашенко
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Н.А. Кобылицкая
Приказ №369
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6242702)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

ст. Урухская 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и

соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы

препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции

лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления

движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Распределение времени по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения по физической культуре	каждый урок
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Спортивные игры	24
5	Кроссовая подготовка	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (11 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (из виса лежа - девочки), количество раз	6 и выше	4 и ниже	2 и ниже	19 и выше	13 и ниже	5 и ниже
Прыжок в длину с места, см	195 и выше	160-180	140 и ниже	185 и выше	150-170	130 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях сидя на полу, см	10 и выше	8 и ниже	4 и ниже	12 и выше	10 и ниже	5 и ниже
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,0 и ниже	6,3-5,7	6,4 и выше
Бег 1000 м, мин. сек	4.19,0 и ниже	4.28,0 и выше	4.48,0 и выше	5.02,0 и ниже	5.11,0 и выше	5.31,0 и выше
Челночный бег 3x10 м, сек	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше

Тематическое планирование (68 часов)

5 класс

№ урока	Тема урока
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.
2	Тестирование бега на 30 м и подтягивание. Эстафета встречная.
3	Контроль уровня двигательной подготовки: бег 1000м. Круговая эстафета.
4	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Эстафета с преодолением препятствий.
5	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Подвижная игра «Лапта».
6	Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Подвижная игра «Лапта».
7	Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) на результат. Подвижная игра «Лапта».
8	Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Подвижная игра «Чехарда».
9	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Подвижная игра «Лапта».
10	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.
11	Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.
12	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).
13	Тестирование прыжка в высоту с разбега на результат. Эстафета с преодолением препятствий.
14	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.
15	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Тактика позиционного нападения
16	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.

17	Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.
18	Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу). Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.
19	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.
20	Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.
21	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении и в тройках. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 30 метров.
22	Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3x3 человека.
23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.
24	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
25	Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.
26	Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.
27	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
28	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
29	Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.
30	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».
31	Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».
32	Прием и передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра в волейбол по упрощенным правилам.
33	Прием и передача мяча сверху у сетки Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону Подвижная игра «Летающий мяч».

34	Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).
35	Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок
36	Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.
38	Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.
39	Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.
40	Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)
41	Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.
42	Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести учёт уровня двигательной подготовки: отжимание от пола. Провести игру на внимание.
43	Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.
44	Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.
45	Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.
46	Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.
47	Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.
48	Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками (элементы математики).
49	Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.
50	Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».
52	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».
53	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».

54	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега. Игра в футбол.
55	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета встречная.
56	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета круговая.
57	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета круговая.
58	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».
59	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Многоскоки. Эстафета круговая.
60	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».
61	Низкий старт. Бег на 30 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.
62	Тестирование бега на 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5- 7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель
65	Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.
66	Контроль УДП: челночный 3x10 м. Бег на 1000м. Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».
67	Контроль УДП: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места. Игра в футбол.
68	Игры - эстафеты по выбору учащихся. ГТО основа физического воспитания учащихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ Урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Электронно образовательные ресурсы
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
1	04.09.2024		<p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.</p>	<p>Беседа: «Физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, построение в шеренгу по два; выполнять различные беговые упражнения.</p>	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развитие олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</p>

2	05.09.2024		<p>Тестирование бега на 30 м и подтягивание. Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 30 метров; подтягивание. Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: бегать 30 м с высокого старта; технически правильно принимать положение высокого старта; выполнять подтягивание на высокой перекладине; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; технически правильно выполнять подтягивание на высокой перекладине.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах. Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
3	11.09.2024		<p>Контроль уровня двигательной подготовки: бег 1000м. Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Совершенствовать технику низкого старта и бега до 30м. Провести круговую эстафету (расстояние до 40 м).</p>	<p>Научатся: выполнять бег на 30 м с низкого старта; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

4	12.09.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Круговая эстафета.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о беге с ускорением, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, первоначальное представление о технике эстафетного бега. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в получении новых знаний, умений и навыков при выполнении физических упражнений.</p>	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
5	18.09.2024		<p>Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Подвижная игра «Лопта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики).</p>	<p>Научатся: правильно дышать при беге на 1000 м; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину:</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Оrientируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</p>

6	19.09.2024		<p>Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Подвижная игра «Лепта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</p>	<p>Научатся: Прыжку в длину с разбега способом (согнув ноги); выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. <i>Регулятивные:</i> контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	--	---	--	--	---	--

7	25.09.2024		<p>Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) на результат. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Провести подвижную игру (Лапта).</p>	<p>Научатся: Прыжку в длину с разбега способом (согнув ноги); выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	--	--	---	---	---	--

8	26.09.2024		<p>Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Подвижная игра «Чехарда».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Подвижная игра «Чехарда».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание). организовывать и проводить подвижную игру «Чехарда».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	---	--	--	---	---	--

9	02.10.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Подвижная игра «Лапата».</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Провести подвижную игру «Лапата».</p>	<p>Научатся: выполнять броски малого мяча по подвижной цели; самостоятельно следить за дыханием при выполнении бега; организовывать и проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Мяч капитану». <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения; принимают и осваивают социальную роль обучающегося.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ed160b5cf1c2d018b456a</p>
10	03.10.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять поднимание туловища; самостоятельно подбирать темп и ритм бега; проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств выносливости. <i>Регулятивные:</i> определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ed160b5cf1c2d018b456a</p>

11	09.10.2024	Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	Научатся: прыжку в высоту с разбега способом (перешагивания). технике метания мяча с пяти шагов разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике низкого старта, используют общие приемы решения поставленных задач; имеют представление о технике выполнения разбега, отталкивания и перехода через планку. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
12	10.10.2024	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	Научатся: технике метания мяча в горизонтальную цель; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление об упражнениях, включаемых в разминку перед метанием, технике метания в горизонтальную цель, <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении.	Развивают самостоятельность и личную ответственности за свои поступки.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

13	16.10.2024	Тестирование прыжка в высоту с разбега на результат. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. Провести учет выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: развивать координацию и внимание при прыжках в высоту организовывать и проводить эстафеты; соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; имеют представление о технике преодоления препятствий при проведении эстафеты. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	https://www.gto.ru/recommendations/56ea4d160b5cf1c2d018b456a
14	17.10.2024	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Гигиеническая гимнастика». Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу..	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.	<i>Познавательные:</i> имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

15	23.10.2024	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Тактика позиционного нападения	<p>ОРУ в паре. Учить ловле и передаче мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Закрепить тактику позиционного нападения Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Научатся: играть в мини - баскетбол; выполнять остановку двумя ногами и прыжком; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство и достижения поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
16	24.10.2024	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать ловлю и передачу мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Научатся:</i> организовывать и проводить ОРУ с набивным мячом; технически правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике ловли и передаче мяча одной и двумя руками. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками..</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

17	06.11.2024	Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Круговая тренировка. Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Научатся: выполнять передачу мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
18	07.11.2024	Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу.) Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу.) Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.	Научатся: выполнять обще-развивающие упражнения с мячами в паре; выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
19	13.11.2024	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.	Научатся: выполнять технически правильно передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника	<i>Познавательные:</i> контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

20	14.11.2024		<p>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с набивными мячами. технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. челночный бег 3x10 метров.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
21	20.11.2024		<p>Провести учёт овладения техникой ловли и передачи мяча в движении. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке.</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Провести учёт овладения техникой ловли и передачи мяча в движении. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять ловлю и передачи мяча в движении. броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

22	21.11.2024		<p>Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3x3 человека.</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.</p>	<p>Научатся: выполнять два шага после ведения мяча; выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
23	27.11.2024		<p>Два шага после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Учить комбинацию из освоенных элементов передвижения. Совершенствовать технику выполнения двух шагов после ведения мяча. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека. Развивать внимание, быстроту и ловкость в игре.</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивными мячами и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

24	28.11.2024		Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	ОРУ в парах. Провести тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: технически правильно выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений набивным мячом и игре в баскетбол. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
25	04.12.2024		Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	ОРУ в паре. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам. Учитывать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	Научатся: правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в паре; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

26	05.12.2024		Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке., Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в тройке; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
27	11.12.2024		Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ в паре. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: общеразвивающим упражнениям в движении; правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью общеразвивающих упражнений в паре. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

28	12.12.2024		<p>Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организмизируют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
29	18.12.2024		<p>Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять изученные элементы техники, используемые в баскетболе.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов баскетбола. <i>Регулятивные:</i> сохраняют заданную цель, осуществляют действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

30	19.12.2024		<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами. Учить технике ловле и бросков мяча через волейбольную сетку в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки волейболиста; перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/pered acha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>
31	25.12.2024		<p>Перемещения в стойках волейболиста(повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.</p>	<p>Научатся: ловить и выполнять броски мяча через сетку; соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/pered acha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>

32	26.12.2024		<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху. Провести игру в волейбол.</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с гимнастическим и палками. приема и передаче мяча двумя руками сверху; игре в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizuv-volejbole.html</p>
33	09.01.2025		<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре Прием и передача мяча сверху у сетки Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону Подвижная игра «Летающий мяч».</p>	<p>ОРУ в движении. Учить приема и передаче мяча двумя руками над собой. Повторить стойки волейболиста, прием и передачу мяча у стены. Учить нижней прямой подаче мяча через сетку в заданную зону Провести подвижную игру «Летающий мяч».</p>	<p>Научатся: приему и передаче мяча над собой двумя руками. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizuv-volejbole.html</p>

34	15.01.2025		<p>Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>ОРУ в движении. Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прием и передачу волей-больного мяча снизу двумя руками в паре; организации и проведению игры в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>
35	16.01.2025		<p>Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в паре. Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: выполнять Эстафету с использованием гимнастических палок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют углубленное представление о технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

36	22.01.2025		<p>Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в парах. Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в движении; имеют углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
37	23.01.2025		<p>Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

38	29.01.2025		<p>Провести учёт техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Провести учёт техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
39	30.01.2025		<p>Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p>Научатся: опорному прыжку, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

40	05.02.2025		Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	ОРУ с флажками. Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	Научатся: Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброджелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыков сотрудничества со сверстниками	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
41	06.02.2025		Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	ОРУ на гимнастической скамейке. Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	Научатся: Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
42	12.02.2025		Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	ОРУ в движении. Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	Научатся: выполнять Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

43	13.02.2025		<p>Выполнения упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Выполнения упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p>Научатся: выполнять упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
44	19.02.2025		<p>Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>ОРУ в парах. Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

45	20.02.2025	Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	Научатся: Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
46	26.02.2025	Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	ОРУ с гантелями. Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	Научатся: технически правильно выполнять Технику выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	<i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением препятствий. <i>Регулятивные:</i> контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

47	27.02.2025		Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	ОРУ на гимнастическими палками. Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	Научатся: технически правильно выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений на гимнастической скамейке; имеют представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
48	05.03.2025		Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	ОРУ с флажками. Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	Научатся: технически правильно выполнять Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

49	06.03.2025		Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	ОРУ в движении. Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	Научатся: выполнять комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
50	12.03.2025		Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	Научатся: Преодолению полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

51	13.02.2025		<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 7 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
52	19.03.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

53	20.03.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 78 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; организовывать и проводить подвижную игру; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://www.prodnka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>
54	02.04.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.</p>	<p>Научатся: выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>	<p>https://www.prodnka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

55	03.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: бегу по слабо пересеченной местности; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легко-атлетических упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka
56	09.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 4 раза. Эстафета круговая.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету	Научатся: бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; правильно распределять силы по дистанции; взаимодействовать со сверстниками и в круговой эстафете	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

57	10.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Эстафета круговая.	ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.	Научатся: чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka
58	16.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».	ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».	Научатся: постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему фунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

59	17.04.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>
60	23.04.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

61	24.04.2025	Низкий старт. Бег на 30 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.	ОРУ в движении. Совершенствовать навык выполнения низкого старта и бега на 60 м. Совершенствовать навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Научатся: самостоятельно контролировать качество выполнения низкого старта и бега на короткой дистанции; организовывать и проводить игру в футбол.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka
62	30.04.2025	Тестирование бега на 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.	ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.	Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; технически правильно метать мяч на дальность; организовывать и проводить встречную эстафету.	<i>Познавательные:</i> имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают и контролируют правильность выполнения задания. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

63	07.05.2025		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Развивать навык метания мяча на дальность.</p> <p>Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся:</p> <p>выполнять обще-развивающие упражнения в паре;</p> <p>технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
64	14.05.2025		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах</p> <p>Совершенствовать технику метания малого мяча с пяти шагов разбега.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Провести эстафету с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>Научатся:</p> <p>выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы на автомобильных шинах;</p> <p>- технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>

65	15.05.2025	Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.	ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету с кубиками,	Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
66	19.05.2025	Контроль УДП: челночный 3x10 м. Бег на 1000м. Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».	ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 2000 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).	Научатся: выполнять челночный бег 3x10 м; организовать и проводить эстафету и подвижную игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html

67	21.05.2025		<p>Контроль УДП: поднятие туловища за 30 сек, прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование уровня двигательной подготовленности учащихся: поднятие туловища из положения сидя на гимнастическом мате, руки за головой, ладони в «замке», локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях и прыжка в длину с места. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: выполнять обще-развивающие упражнения со скакалкой» выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий и игры в футбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организмизируют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ со скакалкой, бега на 30 м, прыжках в длину с места, игре в футбол. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
68	22.05.2025		<p>Игры - эстафеты по выбору учащихся. ГТО основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр - эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО - основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости и быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

Распределение времени по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретические сведения по физической культуре	каждый урок
2	Легкая атлетика	22
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Спортивные игры	24
5	Кроссовая подготовка	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (12 лет)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой (из виса лежа - девочки), количество раз	7 и выше	5 и ниже	2 и ниже	20 и выше	14 и ниже	6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	200 и выше	165-180	145 и ниже	190 и выше	155-175	135 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях сидя на полу, см	11 и выше	9 и ниже	5 и ниже	13 и выше	11 и ниже	6 и ниже
Бег 30 м с высокого старта, сек	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,0-5,4	6,2 и выше
Бег 1000 м, мин. сек	4.07,0 и ниже	4.16,0 и выше	4.36,0 и выше	4.49,0 и ниже	4.58,0 и выше	5.18,0 и выше
Челночный бег 3x10 м, сек	8,3 и ниже	9,0-8,6	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,6-9,1	10,0 и выше

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение	Оценка					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше
Бег 300 м. мин, сек	1.00,0 и меньше	1.00,1 -1.17,0	1.18,0 и больше	1.07,0 и меньше	1.08,0 -1.21,0	1.22,0 и больше
Бег 1000м. мин, сек	4.45,0 и меньше	4.46,0 -6.45,0	6.46,0 и больше	5.20,0 и меньше	5.21,0- 7.20,0	7.21,0 и больше
Бег 1500 м. мин, сек	8.50,0 и меньше	8.51,0-9.59,0	10.00,0 и больше	9.00,0 и меньше	9.01,0 -10.29,0	10.30,0 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	340 и больше	339-261	260 и меньше	300 и больше	299-221	220 и меньше
Прыжок в высоту с разбега, см	110 и больше	109-90	89 и меньше	106 и больше	104-85	84 и меньше
Метание мяча (150 г), м	34 и больше	33-21	20 и меньше	21 и больше	20-15	14 и меньше

Тематическое планирование (68 часов)

6 класс

№ урока	Тема урока
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.
2	Тестирование бега на 30 м и подтягивание. Эстафета встречная.
3	Контроль уровня двигательной подготовки: бег 1000м. Круговая эстафета.
4	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Эстафета с преодолением препятствий.
5	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Подвижная игра «Лапта».
6	Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Подвижная игра «Лапта».
7	Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) на результат. Подвижная игра «Лапта».
8	Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Подвижная игра «Чехарда».
9	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Подвижная игра «Лапта».
10	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.
11	Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.
12	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).
13	Тестирование прыжка в высоту с разбега на результат. Эстафета с преодолением препятствий.
14	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.
15	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Тактика позиционного нападения
16	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.
17	Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя

	руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.
18	Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу). Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.
19	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.
20	Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.
21	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении и в тройках. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 30 метров.
22	Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3x3 человека.
23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 человека.
24	Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
25	Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.
26	Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.
27	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
28	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам
29	Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.
30	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».
31	Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».
32	Прием и передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра в волейбол по упрощенным правилам.
33	Прием и передача мяча сверху у сетки Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону Подвижная игра «Летающий мяч».
34	Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня

	двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).
35	Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок
36	Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.
38	Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.
39	Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.
40	Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)
41	Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.
42	Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести учёт уровня двигательной подготовки: отжимание от пола. Провести игру на внимание.
43	Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.
44	Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.
45	Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.
46	Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.
47	Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.
48	Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками (элементы математики).
49	Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.
50	Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.
51	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».
52	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».
53	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Лапта».
54	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.

	Чередование ходьбы и бега. Игра в футбол.
55	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета встречная.
56	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета круговая.
57	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега. Эстафета круговая.
58	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».
59	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Многоскоки. Эстафета круговая.
60	Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».
61	Низкий старт. Бег на 30 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.
62	Тестирование бега на 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5- 7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».
64	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель
65	Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.
66	Контроль УДП: челночный 3x10 м. Бег на 1000м. Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».
67	Контроль УДП: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места. Игра в футбол.
68	Игры - эстафеты по выбору учащихся. ГТО основа физического воспитания учащихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ Урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Электронно образовательные ресурсы
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
1		05.09.2024	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.	Беседа: «Физическое развитие, физическое воспитание, физическое образование». Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении.	Научатся: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; выполнять различные беговые упражнения.	Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развитие олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры. Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

2	06.09.2024		<p>Тестирование бега на 30 м и подтягивание. Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 30 метров; подтягивание. Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: бегать 30 м с высокого старта; технически правильно принимать положение высокого старта; выполнять подтягивание на высокой перекладине; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; технически правильно выполнять подтягивание на высокой перекладине.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах. Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
3	12.09.2024		<p>Контроль уровня двигательной подготовки: бег 1000м. Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Совершенствовать технику низкого старта и бега до 30м. Провести круговую эстафету (расстояние до 40 м).</p>	<p>Научатся: выполнять бег на 30 м с низкого старта; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

4	13.09.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Круговая эстафета.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о беге с ускорением, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, первоначальное представление о технике эстафетного бега. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в получении новых знаний, умений и навыков при выполнении физических упражнений.</p>	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
5	19.09.2024		<p>Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Подвижная игра «Лопта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики).</p>	<p>Научатся: правильно дышать при беге на 1000 м; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину:</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</p>

6	20.09.2024		<p>Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Подвижная игра «Лепта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</p>	<p>Научатся: Прыжку в длину с разбега способом (согнув ноги); выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. <i>Регулятивные:</i> контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	--	---	--	--	---	--

7	26.09.2024		<p>Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) на результат. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Провести подвижную игру (Лапта).</p>	<p>Научатся: Прыжку в длину с разбега способом (согнув ноги); выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	--	--	---	---	---	--

8	27.09.2024		<p>Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Подвижная игра «Чехарда».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Подвижная игра «Чехарда».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание). организовывать и проводить подвижную игру «Чехарда».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
---	------------	--	---	--	--	---	---	--

9	03.10.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Подвижная игра «Лапата».</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Провести подвижную игру «Лапата».</p>	<p>Научатся: выполнять броски малого мяча по подвижной цели; самостоятельно следить за дыханием при выполнении бега; организовывать и проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Мяч капитану». <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения; принимают и осваивают социальную роль обучающегося.</p>	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56ed160b5cf1c2d018b456a</p>
10	04.10.2024		<p>Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Круговая эстафета.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять поднимание туловища; самостоятельно подбирать темп и ритм бега; проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств выносливости. <i>Регулятивные:</i> определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>https://www.gto.ru/recomendations/56ed160b5cf1c2d018b456a</p>

11	10.10.2024	Прыжок в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Эстафета с преодолением препятствий.	Научатся: прыжку в высоту с разбега способом (перешагивания). технике метания мяча с пяти шагов разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике низкого старта, используют общие приемы решения поставленных задач; имеют представление о технике выполнения разбега, отталкивания и перехода через планку. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	https://www.gto.ru/recommendations/56ea4d160b5cf1c2d018b456a
12	11.10.2024	Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	ОРУ на автомобильных шинах. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 16-18м (мальчики). Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).	Научатся: технике метания мяча в горизонтальную цель; технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление об упражнениях, включаемых в разминку перед метанием, технике метания в горизонтальную цель, <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении.	Развивают самостоятельность и личную ответственности за свои поступки.	https://www.gto.ru/recommendations/56ea4d160b5cf1c2d018b456a

13	17.10.2024	Тестирование прыжка в высоту с разбега на результат. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. Провести учет выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: развивать координацию и внимание при прыжках в высоту организовывать и проводить эстафеты; соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; имеют представление о технике преодоления препятствий при проведении эстафеты. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
14	18.10.2024	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Гигиеническая гимнастика». Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу..	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.	<i>Познавательные:</i> имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

15	24.10.2024		Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Тактика позиционного нападения	ОРУ в паре. Учить ловле и передаче мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Закрепить тактику позиционного нападения Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.	Научатся: играть в мини - баскетбол; выполнять остановку двумя ногами и прыжком; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия партнера.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
16	25.10.2024		Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать ловлю и передачу мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.	<i>Научатся:</i> организовывать и проводить ОРУ с набивным мячом; технически правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике ловли и передаче мяча одной и двумя руками. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками..	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

17	07.11.2024	Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Круговая тренировка. Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	Научатся: выполнять передачу мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
18	08.11.2024	Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу.) Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Провести беседу (Организация и проведение соревнований по баскетболу.) Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.	Научатся: выполнять обще-развивающие упражнения с мячами в паре; выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.	<i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
19	14.11.2024	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание.	Научатся: выполнять технически правильно передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника	<i>Познавательные:</i> контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

20	15.11.2024		<p>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. Провести контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 метров.</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с набивными мячами. технику ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в парах. Провести учёт освоения технике ведения мяча в движении в различных стойках и с чередованием рук. челночный бег 3x10 метров.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
21	21.11.2024		<p>Провести учёт овладения техникой ловли и передачи мяча в движении. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке.</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Провести учёт овладения техникой ловли и передачи мяча в движении. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять ловлю и передачи мяча в движении. броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Эстафета с ведением мяча и броском по корзине.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

22	22.11.2024		<p>Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: выполнять два шага после ведения мяча; выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
23	28.11.2024		<p>Два шага после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Учить комбинацию из освоенных элементов передвижения. Совершенствовать технику выполнения двух шагов после ведения мяча. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека. Развивать внимание, быстроту и ловкость в игре.</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивными мячами и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

24	29.11.2024		Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	ОРУ в парах. Провести тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: технически правильно выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений набивным мячом и игре в баскетбол. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
25	05.12.2024		Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	ОРУ в паре. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам. Учитывать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	Научатся: правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в паре; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

26	06.12.2024	Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке., Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в тройке; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	<i>Познавательные:</i> имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html
27	12.12.2024	Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ в паре. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: общеразвивающим упражнениям в движении; правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью общеразвивающих упражнений в паре. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html

28	13.12.2024		<p>Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
29	19.12.2024		<p>Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести беседу: (Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр). Провести эстафету с ведением мяча, выполнением двух шагов и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять изученные элементы техники, используемые в баскетболе.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов баскетбола. <i>Регулятивные:</i> сохраняют заданную цель, осуществляют действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

30	20.12.2024		<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами. Учить технике ловле и бросков мяча через волейбольную сетку в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки волейболиста; перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizuv-volejbole.html</p>
31	26.12.2024		<p>Перемещения в стойках волейболиста(повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.</p>	<p>Научатся: ловить и выполнять броски мяча через сетку; соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizuv-volejbole.html</p>

32	27.12.2024		<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху. Провести игру в волейбол.</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с гимнастическим и палками. приему и передаче мяча двумя руками сверху; игре в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>
33	09.01.2025		<p>Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре Прием и передача мяча сверху у сетки Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону Подвижная игра «Летающий мяч».</p>	<p>ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками над собой. Повторить стойки волейболиста, прием и передачу мяча у стены. Учить нижней прямой подаче мяча через сетку в заданную зону Провести подвижную игру «Летающий мяч».</p>	<p>Научатся: приему и передаче мяча над собой двумя руками. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>

34	10.01.2025		<p>Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>ОРУ в движении. Провести учёт техники передач мяча у сетки. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прием и передачу волей-больного мяча двумя руками в паре; организации и проведению игры в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>http://www.ailbina.e xt.spb.ru/component/easyblog/entry/peredacha-myacha-snizu-v-volejbole.html</p>
35	16.01.2025		<p>Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в паре. Провести беседу: (Олимпийское движение-подлинно общечеловеческое движение). Провести беседу: (Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями.). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: выполнять Эстафету с использованием гимнастических палок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют углубленное представление о технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

36	17.01.2025		<p>Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в парах. Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: Строевые упражнения. Упражнения на высокой перекладине (мальчики), брусья разновысокие (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в движении; имеют углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
37	23.01.2025		<p>Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги(мальчики), через коня в ширину с поворотов на 90 градусов (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

38	24.01.2025		<p>Провести учёт техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Провести учёт техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
39	30.01.2025		<p>Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение опорного прыжка, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p>Научатся: опорному прыжку, кувырков вперёд, кувырков назад. Эстафета с использованием обручей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

40	31.01.2025		Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	ОРУ с флажками. Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	Научатся: Выполнение опорного прыжка, кувырков назад. Эстафета с использованием карточек (элементы математики)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброджелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыков сотрудничества со сверстниками	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
41	06.02.2025		Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	ОРУ на гимнастической скамейке. Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	Научатся: Выполнения кувырков назад. Лазания по канату в три приёма (девочки), на скорость (мальчики). Эстафета с карточками.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
42	07.02.2025		Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	ОРУ в движении. Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	Научатся: выполнять Лазания по канату. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на брусьях. Провести игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

43	13.02.2025		<p>Выполнения упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Выполнения упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p>Научатся: выполнять упражнений на развитие гибкости с использованием различных предметов. Провести учёт уровня двигательной подготовки: подтягивание на перекладине. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>
44	14.02.2025		<p>Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>ОРУ в парах. Учить технике выполнения стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки на голове и руках силой (мальчики). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf</p>

45	20.02.2025	Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	Научатся: Техника выполнения (мост). Техника выполнения стойки на голове и руках. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
46	21.02.2025	Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	ОРУ с гантелями. Техника выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	Научатся: технически правильно выполнять Технику выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.	<i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением препятствий. <i>Регулятивные:</i> контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	https://beliro.ru/asset/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

47	27.02.2025		Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	ОРУ на гимнастических палками. Разучить комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	Научатся: технически правильно выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов. Провести игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений на гимнастической скамейке; имеют представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
48	28.02.2025		Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	ОРУ с флажками. Закрепить технику выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	Научатся: технически правильно выполнять Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с карточками(элементы математики).	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

49	06.03.2025		Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	ОРУ в движении. Провести учёт техники выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	Научатся: выполнять комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с использованием гимнастических палок.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf
50	07.03.2025		Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	Научатся: Преодолению полосы препятствий. Эстафета с использованием легкоатлетических барьеров, эстафета с использованием карточек.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.	https://beliro.ru/asset/s/resourcefile/2709/p/osobie-po-gimnastike-.pdf

51	13.02.2025		<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 7 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками и по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
52	14.03.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

53	20.03.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 78 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; организовывать и проводить подвижную игру; соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://www.prodnka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>
54	21.03.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.</p>	<p>Научатся: выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.</p>	<p>Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>	<p>https://www.prodnka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

55	03.04.2025	<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут.</p> <p>Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся:</p> <p>бегу по слабо пересеченной местности;</p> <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легко-атлетических упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. <i>Регулятивные:</i></p> <p>планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i></p> <p>формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>
56	04.04.2025	<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 4 раза.</p> <p>Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут.</p> <p>Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся:</p> <p>бегу по слабо пересеченной местности до 2 км;</p> <p>правильно распределять силы по дистанции;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками и в круговой эстафете</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i></p> <p>оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i></p> <p>используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

57	10.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Эстафета круговая.	ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.	Научатся: чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka
58	11.04.2025	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскобки. Подвижная игра «Лапта».	ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».	Научатся: постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему фунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

59	17.04.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>
60	18.04.2025		<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</p>

61	24.04.2025	Низкий старт. Бег на 30 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.	ОРУ в движении. Совершенствовать навык выполнения низкого старта и бега на 60 м. Совершенствовать навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Научатся: самостоятельно контролировать качество выполнения низкого старта и бега на короткой дистанции; организовывать и проводить игру в футбол.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka
62	25.04.2025	Тестирование бега на 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.	ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.	Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; технически правильно метать мяч на дальность; организовывать и проводить встречную эстафету.	<i>Познавательные:</i> имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают и контролируют правильность выполнения задания. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

63	05.05.2025		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Развивать навык метания мяча на дальность.</p> <p>Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся:</p> <p>выполнять обще-развивающие упражнения в паре;</p> <p>технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>
64	12.05.2025		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах</p> <p>Совершенствовать технику метания малого мяча с пяти шагов разбега.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Провести эстафету с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>Научатся:</p> <p>выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы на автомобильных шинах;</p> <p>- технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</p>

65	15.05.2025	Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.	ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету с кубиками,	Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях	https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
66	16.05.2025	Контроль УДП: челночный 3x10 м. Бег на 1000м. Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».	ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 2000 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).	Научатся: выполнять челночный бег 3x10 м; организовать и проводить эстафету и подвижную игру на внимание.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	https://rusatletik.ru/1egkaya-atletika-v-shkole.html

67	22.05.2025		<p>Контроль УДП: поднятие туловища за 30 сек, прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование уровня двигательной подготовленности учащихся: поднятие туловища из положения сидя на гимнастическом мате, руки за головой, ладони в «замке», локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях и прыжка в длину с места. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: выполнять обще-развивающие упражнения со скакалкой» выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий и игры в футбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организмуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ со скакалкой, бега на 30 м, прыжках в длину с места, игре в футбол. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>
68	23.05.2025		<p>Игры - эстафеты по выбору учащихся. ГТО основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр - эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО - основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости и быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>https://rusatletik.ru/egkaya-atletika-v-shkole.html</p>

