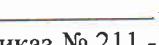


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 35»
(300004, Россия, город Тула, улица Кирова, дом 186)**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов дополнительного
образования протокол № 1
от 27.08.2021

Руководитель МО
 А.А.Егерева

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 35
 Т.Н.Бессуднова
приказ № 211 - а от 30.08.2021

Программа внеурочной деятельности по ФГОС «Физическая культура»

Рекомендована для обучающихся 11-ых классов
Срок реализации: 1 год
Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Наумова Наталия Евгеньевна

Тула
2021 год

**Пояснительная записка
к программе «Физическая культура» ФГОС**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учетом Примерной программы по учебному предмету физическая культура для 11 класса, с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель: учебного предмета «Физическая культура» в основной школе - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На уроках физической культуры в 11 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классе получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, правилах техники безопасности и оказание первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

. реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими, условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и т.д.);

. реализацию **принципа достаточности и сообразности**. определяющие распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

. соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

. расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

. **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний. Способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффектного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы укрепляется не только здоровье, но и формируется общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Для учащихся 11 классе основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

. уроки физической культуры;

. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

. самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференциированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий).

Уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

задаются в программе в конструкции двигательной деятельности соответствующих учебных разделов «Знание о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности, в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются

по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» включает в себя средства общей физической, тематической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей; базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя – предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «легкая атлетика», «гимнастика с основами акробатики», «спортивные игры», «лыжная подготовка», «общеразвивающие упражнения». При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физической культуры при проведении уроков необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: **личностные результаты** отражают в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирования ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитания российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; **метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющих в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в рамках повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми

результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владение основами самоконтроля, самооценки;

предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» был введен 3 час. Приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное» и представлены соответственно метапредметными. Предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры;

. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области трудовой культуры;

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

. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

в области эстетической культуры;

. красивая (правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках приятных норм и представлений посредством занятий физической культурой;

. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры;

. умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

. умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

. умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры;

. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнениях по физической культуре.

Метапредметные результаты

. умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

. умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

. умение общаться со взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Дружбы и толерантности;

. осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- . умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- . умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- . уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- . способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- . способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- . овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность; рассудительность;
- . умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- . умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- . способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- . умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массы тела), развития основных физических качеств;
- . способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- . умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- . бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- . умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой
- . умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- . развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- . умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- . умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений
- . умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- . умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне характеризовать признаки техничного исполнения;
- . умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
- . умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- . Организующие команды и приемы.
- . Акробатические упражнения и комбинации.
- . Ритмическая гимнастика (девочки)
- . Опорные прыжки.
- . Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.
- . Висы и упоры
- . Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

- . Беговые и прыжковые упражнения.
- . Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- . Прыжки в длину с места,
- . Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.
- . Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Поурочное планирование 11 класс.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	Легкая атлетика Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование потребности ежедневно заниматься физическими упражнениями.
2	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств Бег на короткие дистанции с низкого старта. Эстафеты..	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия: ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: преодолевать препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
3	Развитие выносливости. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры. Подготовка к сдаче тестов ГТО.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения;	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

4	Выполнение прыжков в длину с места. Правила личной гигиены. Подготовка к тестам ГТО Развитие координационных способностей.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения, Научиться техники прыжков в длину с места. Знать и выполнять правила личной гигиены.	Познавательные; понимать учебные задачи и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания.. Коммуникативные; слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
5	Техника челночного бега 3x10 метров. Развитие скоростных способностей. Режим труда и отдыха. Подготовка к тестам ГТО.	Научиться проходить тестирование бега на 30 м. и челночного бега 3x10м. проводить беговую разминку и эстафеты. Выполнять специально беговые упражнения.	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать сообщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные; осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать своей работы.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
6	Техника бега на 500- 1000 метров дистанции. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Развитие выносливости	Научиться проходить тестирование бега на 60 и 30 метров, проводить беговую разминку; показывать технику бега на 500-1000 метров.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, ориентироваться в своей системе знаний: добывать новые знания. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

7	Выполнение ведения мяча в баскетболе, передачи мяча, ОРУ с мячами. Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры.	Научится проводить разминку с мячами. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	Формирование готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
8	Развитие ловкости и скоростной выносливости. Техника бросков мяча в корзину. Игра в мини баскетбол. Техника игры в защите кольца Ведение и передача мяча в парах с последующей атакой кольца.	Научиться проводить разминку в движении; проводить подвижную игру; демонстрировать технику равномерного бега. Уметь выполнять физические упражнения.	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремится их выполнять ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые задачи Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия своих партнеров..	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
9	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3x3.Выполнение ОРУ с баскетбольными мячами.	Научиться проводить разминку на месте; выполнять равномерный бег за определенное время; проводить спортивную игру баскетбол. Знать правила игры.	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: управлять поведением партнера, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действия по образцу и заданному правилу.	Формирование ответственного отношения к учению; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
10	Техника игры в атаке кольца, тактические и технические	Научиться проводить разминку на месте с	Познавательные: ставить и формулировать проблемы;	Формирование навыков анализа и

			эмоциональных и функциональных состояний т.е. формировать оперативный опыт, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	
11	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3х3. ОРУ с баскетбольными мячами.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать ловкость и координацию.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
12	Техника игры в атаке кольца, тактические и технические приемы в игре. Игра в мини баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Научиться проводить разминку в движении; проводить подвижную игру Уметь выполнять правила игры в баскетбол	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
13	Развитие ловкости и координации. Техника в защите кольца. Игра в баскетбол 3х3. ОРУ с баскетбольными мячами.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях физической культуры; выполнять. Выполнять упражнения с баскетбольными мячами	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
14	Развитие координации. Совершенствование бросков, передач, ведения мяча Игра в баскетбол 3х3.	Научиться проводить разминку с баскетбольными мячами. Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликтны и находить

			<p>способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно принимать оценку взрослого.</p>	<p>выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
15	Техника выполнения отжиманий от пола. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Выполнение ОРУ со скакалками.	Научится проводить разминку на месте; Уметь выполнять отжимание от пола, от гимнастической скамейки, выполнять ОРУ со скакалкой.	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>Формирование устойчивой мотивации к индивидуальной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
16	Техника поднимания туловища лежа на спине. Самостоятельное выполнение заданий учителя. Развитие гибкости. Подготовка к тестам ГТО.	Научиться соблюдать и выполнять правила безопасности на занятиях физической культуры. Выполнять ОРУ с гимнастическими палками	<p>Познавательные: формировать положительное отношение к процессу познания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p>	<p>Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>
17	Развитие гибкости. Круговая тренировка с 3 станциями (отжимание, прыжки через скакалку, упражнения для пресса)	<u>Научиться выполнять правильное положение туловища при выполнении заданий</u>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества.</p> <p>Коммуникативные: слушать и</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый</p>

			слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	образ жизни.
18	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение прыжков через скакалку. Развитие гибкости.	<u>Уметь выполнять упражнения на гибкость и с гимнастическими палками.</u>	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19	Выполнение упражнений на координацию, гибкость. Потягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Подготовка к тестам ГТО.	Уметь подтягиваться на высокой и низкой перекладине. Знать упражнения на развитие гибкости и координации.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
20	Выполнение сгибаний и разгибаний рук в упоре. Развитие силы. Упражнения на шведской стенке. Подготовка к тестам ГТО.	научиться выполнять разминку с набивными мячами. Выполнять отжимания, висы.	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопeração; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	Развитие координационных	Проводить разминку.	Познавательные: осознавать	Развитие этических

	способностей. Выполнять прыжки через скакалку за 1 минуту в максимальном темпе.	Выполнять. Выполнять технику безопасности на уроках гимнастике. Выполнять прыжки через скакалку.	познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Стойки и передвижения волейболистов. Передача мяча в парах. Игра в волейбол	Выполнять и соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	<i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
23	Выполнять передачи мяча. Выполнять подачи мяча (нижняя боковая). Игра в волейбол.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; Правильно выполнять стойки волейболистов. показывать технику подач мяча.	<i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
24	Выполнять подачи мяча (нижняя прямая) Игра в волейбол.	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных волейболу;	<i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и	Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков

		<p>выполнять беговую разминку; стойку волейболиста выполнение подач мяча; играть в спортивную игру «волейбол»</p>	<p>формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
25	Режим дня и утренняя гимнастика. Выполнять подачи мяча (верхняя прямая) Игра в волейбол.	Выполнять беговую разминку: Выполнять подачи и передачи мяча. Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры;	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
26	Выполнять блокировку атакующих ударов, передачи и подачи мяча. Игра в волейбол	Научиться выполнять беговую разминку: Уметь выполнять передачи и подачи мяча. Уметь соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры;	<p><i>Познавательные:</i> выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно принимать оценку взрослого и сверстника; сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к ученику, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
27	<u>Развитие координации, ловкости. Выполнять нападающие удары, блокировку.</u> <u>Игра в волейбол.</u>	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные	<p><i>Познавательные:</i> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>

		качества с помощью беговых эстафет. Развитие координации и ловкости в волейболе.	эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Стойки и передвижения волейболистов. Атакующие удары и блокировка. Развитие координации и ловкости.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Выполнение специально-беговые упражнения. Развитие скорости в беге на короткие дистанции, финиширование.	Уметь соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; Уметь пробегать короткие отрезки с максимальной скоростью.	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
30	Подготовка к тестам ГТО в беге на дистанции 30-60 метров. Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости.	Научится соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специально беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет.	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31	Развитие скоростной выносливости	Соблюдать инструкции по	Познавательные: осознавать	Формирование

	Бег на дистанции 500-1000 метров.	технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять专门为专门地 беговые упражнения; развивать скоростную выносливость. Показывать правильную технику бега .	познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
32	Выполнение метаний гранаты с разбега и с места. Развитие ловкости и координации. Подготовка к тестам ГТО.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять专门为专门地 беговые упражнения; развивать скоростные качества. Выполнять метание гранаты с разбега и с места.	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
33	Развитие координации в челночном беге 3х10 метров. Повторное пробегание дистанции. Игра в Подготовка к тестам ГТО. Спортивная игра футбол.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять专门为专门地 беговые упражнения; развивать скоростные качества. Выполнять технику челночного бега..	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
34	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Спортивная игра футбол.	Соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять专门为专门地 беговые упражнения; развивать скоростные качества. Выполнять технику	Познавательные: осознавать познавательную задачу: применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося,

		эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга соблюдать правила речевого поведения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
--	--	--	---	---