

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2022 года
№ 200

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 6 класса
на 2022 – 2023 учебный год
учителя физической культуры
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2022г
Руководитель кафедры _____
Шишкова Т.Н

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Г.М. Константинов
«30 » августа 2022 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению 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 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 принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

- владение умением 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 применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

1.Знания о физической культуре

Выпускник научится

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

3.Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (23ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Тема урока	Целевые приоритеты с учетом программы воспитания	Методы и приемы с учетом программы воспитания
1	Инструктаж по ТБ .Высокий старт бег 30 м.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
2	Бег 30-60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
3	Бег 30-60 м. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений,	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	
4	Бег на выносливость 6 мин. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
5	Сдача норматива ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - групповая работа; - работа в парах.
6	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
7	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
8	Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
9	Прыжок в длину с места. Подвижные	Поддержка	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского

	игры. Эстафеты.	мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
10	Подтягивание, отжимание. Сдача норматива ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
11	Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- групповая работа; - работа в парах.

12	Упражнение на пресс за 30 сек. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
13	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
14	Защитная стойка игрока. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
15	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка;

	Подвижные игры. Эстафеты.	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- поощрение.
16	Ведение мяча с изменением направлением направления и высоты отскока. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
17	Остановка в два шага. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
18	Остановка в два шага. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

19	Вырывание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
20	Передача одной рукой от плеча. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
21	Бросок после ведения. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
22	Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- групповая работа; - работа в парах.
23	Бросок одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных	- Игровые процедуры на уроке

		межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
24	Игра по правилам.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
25	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
26	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.

		деятельности.	
27	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- групповая работа; - работа в парах.
28	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые процедуры на уроке
29	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
30	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Привлечение внимания	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения;

		<p>учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией</p>	<p>- выработка своего отношения к проблеме.</p>
31	<p>Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».</p>
32	<p>Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>	<p>- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.</p>
33	Акробатика с	Использование	- групповая работа;

	элементами гимнастики. Подвижные игры.	воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- работа в парах.
34	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
35	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
36	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
37	Акробатика с элементами	Привлечение внимания	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского

	гимнастики. Подвижные игры.	учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
38	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
39	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

		уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
40	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
41	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
42	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
43	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
44	Акробатика с	Использование	

	элементами гимнастики. Подвижные игры.	воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
45	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
46	Лазанье по канату в два приёма. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.
47	Лазанье по канату в два приёма. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- работа в парах. - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
48	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения на лыжах. Прием норматива ГТО.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Игровые процедуры на уроке
49	Попеременный двухшажный ход.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Игровые процедуры на уроке
50	Попеременный двухшажный ход.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
51	Одновременный двухшажный ход.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
52	Одновременный двухшажный ход.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
53	Подъём "елочкой"	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
54	Подъём "елочкой"	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	<p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
55	Торможение "плугом"	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	

		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
56	Торможение "плугом"	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
57	Поворот "упором"		<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
58	Поворот "упором"	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
59	Передвижение на лыжах до 1500 км.	Установление доверительных отношений между	<ul style="list-style-type: none"> - групповая работа; - работа в парах.

		учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
60	Передвижение на лыжах до 1500 км.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Игровые процедуры на уроке
61	Передвижение по учебной лыжне до 1 км. Игры на лыжах.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		учебной дисциплины и самоорганизации	
62	Передвижение по учебной лыжне до 2000 км. Игры на лыжах	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
63	Эстафеты на лыжах	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
64	Инструктаж по ТБ. Основные приемы игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися	- Игровые процедуры на уроке

		требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
65	Стойки и передвижения игрока	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
66	Стойки и передвижения игрока	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
67	Передачи и приемы мяча после передвижения. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
68	Передачи и приемы мяча после передвижения. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
69	Передачи и приемы мяча после передвижения. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
70	Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Игровые процедуры на уроке
71	Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
72	Верхняя прямая подача. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
73	Верхняя прямая	Поддержка	Демонстрация детям примеров

	подача. Подвижные игры. Эстафеты.	мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
74	Игра в волейбол .	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
75	Игра в волейбол.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- групповая работа; - работа в парах.
76	Игра в волейбол.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
77	ТБ на уроке. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		<p>учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>	
78	<p>Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
79	<p>Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.</p>	<p>Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
80	<p>Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости .Игра «лапта»</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

		с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
81	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
82	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
83	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.

		внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
84	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
85	Низкий старт 20- 40м. Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Эстафеты	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
86	Низкий старт 20- 40м. Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Эстафеты	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые	- групповая работа; - работа в парах.

		нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	
87	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Игровые процедуры на уроке
88	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10..	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
89	Прыжок в длину с разбега . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.
90	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

	Подвижные игры. Эстафеты.	отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
91	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
92	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- групповая работа; - работа в парах.
93	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Эстафеты.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- Игровые процедуры на уроке
94	Бег 1500 м. Развитие выносливости Правила соревнований Спорт/игр	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

		внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	
95	Бег 1500 м. Развитие выносливости Правила соревнований Спорт/игр	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Инициирование обсуждения учебной проблемы; - высказывание своего мнения; - выработка своего отношения к проблеме.
96	Бег 1500 м. Развитие выносливости Правила соревнований Спор/игр	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».
97	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		дисциплины и самоорганизации	
98	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	- Правила поведения на уроке;
99	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	- соблюдение техники безопасности
101	Челночный бег на результат. Игры по желанию.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».

		активизации их познавательной деятельности.	
102	Челночный бег на результат. Игры по желанию.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».