

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

- осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся:

5-6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание/ отжимания	6	4	3	15	10	8
Поднимание туловища 30 с.	23	19	15	18	15	12
Прыжки на скакалке 30 сек	40	35	25	45	40	30
Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжок в длину с места, см	170	160	145	160	145	130
Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14
Бег 30 м с высокого старта, с	5.1	5.6	6,3	5.3	5,8	6,5
Бег 60 м	10.0	10.4	11.4	10.4	10.8	11.6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
Бег 1500 м.	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

7-9 класс

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	5,0	5,2	5,6	5,0	5,5	6,3
Бег 60 метров, сек.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1000 метров, мин	-	-	-	4,00	4,30	5,00
Бег, кросс 1500 метров, мин	-	-	-	7,30	8,00	8,30
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	155
Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	6	4	19	15	11
Прыжки через скакалку, 1 минута	110	90	80	120	105	90
Отжимание от пола	25	20	15	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30	24	20	16	25	22	18
Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Челночный бег 3x10метров	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0
Лыжные гонки 2 км, мин	13	14	14,30	14,00	14,30	15,00

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе авторской программы по физической культуре Лях В.И. , созданная на основе примерных программ Министерства образования и науки РФ (М.: Просвещение, 2011);

с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Учебник. Физическая культура. Изд. «Просвещение», 2013 г. Авторы: Лях В. И., Зданевич А. А

Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты				Учебно-методическое обеспечение
		Личностные	Метапредметные	Предметные		
				Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Лёгкая атлетика (17 часов)	Инструктаж техники Безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта. Теоретические знания. Бег на короткие дистанции. Бег с высокого старта и эстафетный бег Прыжки в длину с разбега. Метание мяча Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей.	способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; умение планировать	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать	Выявлять различия в Основных способах Передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Выявлять различия в Основных способах Беговых упражнениях Освоит технику выполнения Беговых упражнений. Правильно выполнять Основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Понимать	

		режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям	собственное мнение; Позн. понимать и принимать цели, сформулированное учителем; Коммун. формулировать собственное мнение;	до 30 метров Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании мяча	информацию из истории физической культуры Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами	
Волейбол (14часов)	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии	Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с волейбольными мячами. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Излагать правила и условия проведения игры	

	<p>Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)</p> <p>Совершенствование приема мяча после подачи.</p> <p>Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.</p>	<p>их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуально го здоровья и о функциональн х возможностях организма.</p>	<p>информацию; Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение;</p>	<p>игровой деятельности Осваивать технику ловли и передачи мяча Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол</p>	<p>Моделировать физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, координации Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	
<p>Гимнастика (17час)</p>	<p>Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Повторение акробатических упражнений, изученных в 5 классе</p> <p>Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание)</p> <p>Прыжки на скакалке на время Тест: наклоны на гибкость. Обучение элементам упражнений на разновысоких</p>	<p>Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Совершенствов ание осанки и координации. Развитие гибкости, ловкости. Развитие координационн</p>	<p>Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения по выполнению акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость Уметь выполнять строевые команды, акробатические Упражнения отдельно и слитно. Понимать информацию об осанке человека. Осваивать</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Освоение универсальных умений по</p>	

	<p>бруснях (девочки)и на низкой перекладине (мальчики) лазанье по канату</p> <p>Обучение прыжков через козла ноги врозь</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p>ых способностей. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Проявлять внимание, ловкость, координацию. Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.</p>	<p>упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.</p>	<p>упражнения: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время</p> <p>Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности</p> <p>Осваивать технику лазания по канату</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков на скакалке и наклонов на гибкость</p> <p>Проявлять качества силы, координации и ловкости</p> <p>Осваивать технику прыжка через козла</p>	<p>самостоятельном у выполнении упражнений по строевой подготовке Знать и различать строевые приемы. Уметь выполнять строевые команды, «удержание»» ног под углом 45*</p> <p>Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>	
<p>Лыжные гонки (12часов)</p>	<p>Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. Проявлять</p>	<p>Персональный подбор лыжного инвентаря. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Проявлять</p>	<p>Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p>	<p>- требования к одежде и обуви во время занятий на улице;</p> <p>- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;</p> <p>- требования к температурному режиму;</p> <p>- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);</p> <p>- способы передвижения на лыжах;</p>	<p>Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с</p>	

	<p>координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Техника спусков и подъемов. Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Развивать выносливость на дистанции.</p>	<p>качества координации при передвижении на лыжах, выносливость Развитие координации. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p>	<p>Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Осваивать технику выполнения поворотов. Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении; - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок; - правила игры; - менять направление движения на лыжах; - передвижение на лыжах ступающим шагом с палками; - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах; - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; -технику поворота в движении; - технику спуска в высокой и средней стойке; 	<p>палками. Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата</p>	
--	---	---	--	---	---	--

				Торможение и поворот упором - подъем «лесенкой»; - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.		
Подвижные и спортивные игры (32 часа)	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты), скоростных и скоростно - силовых способностей. мяча. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3 -6 метров от сетки. Развитие двигательных качеств в	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. Проявлять силовые качества и точность. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. Ведению мяча в низкой, средней	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах. Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Различать допустимые и недопустимые	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов. Описывать технику нападающего удара Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать Универсальные проявлять	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических	

	<p>играх (ловкости, координации, Прямой нападающий удар, защитные действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие Физических качеств в подвижных и спортивных играх Владения мячом и развитие координационных способностей Развитие физических качеств в подвижных и спортивных игр Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Овладение техникой ведения мяча, ловли и передачи, бросков мяча. Ведение мяча. Штрафной бросок.</p>	<p>и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.</p>	<p>формы поведения во время игры. Управлять эмоциями во время игры.</p>	<p>скоростно - силовые способности при выполнении упражнений в игре волейболе Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	<p>качеств Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижны</p>	
--	--	---	---	--	---	--

<p>Легкая атлетика (10часов)</p>	<p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений. Сравнить разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Различать упражнения по воздействию на</p>	<p>Развивать скорость, выносливость. Формирование потребности к ЗОЖ. Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность. Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.</p>	<p>Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча в цель. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в длину Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Проявлять качества координации, ловкости Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процессии результат деятельности. Регулятивные целеполагание-формировать и удерживать учебную задачу. Коммуникативные: Инициативное сотрудничество - ставить вопросы , обращаться за помощью; взаимодействие - формировать собственное мнение и позицию Уметь распределять силы на всю дистанцию Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнений</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега</p>	
----------------------------------	--	---	---	--	---	--

	развитие основных физических качеств (быстрота).			прыжков в длину с места Проявлять лидерские качества в соревнованиях по челночному бегу Осваивать технику прыжков в длину с разбега		
--	--	--	--	---	--	--