

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 им. П.В. Лобанова», пос.
Верхнестепной, Степновского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрено:
на заседании МО
Протокол № 4
Верхнестепной
от « 30 » 08 2021 г.
Гладкая В.Д.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Гусарова Л.В.

« 30 » 08



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №4
Лобанова П.В.

Кульчитская
2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по внеурочной деятельности** **«Быстрее, выше, сильнее»**

9 класс

Составитель: Братковиченко Е. Г.,
учитель физической культуры
МОУ СОШ № 4 им. П.В Лобанова,
пос. Верхнестепной

2021-2022 учебный год

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа «Быстрее, выше, сильнее» разработана для занятий с учащимися 9 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Данная программа является достижение бронзового, серебряного или золотого знака отличия, а также укрепление физического здоровья учащихся и обще-физическое развитие своих навыков.

Программа является программой **спортивно-оздоровительного направления**.

Сроки реализации программы:

Всего часов на учебный год – 68 (2 часа в неделю)

Общая характеристика курса:

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа «Быстрее, выше, сильнее» предусматривает подготовку к выполнению комплекса ГТО и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 14 до 16 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности. Материал был отобран для более оптимальной подготовки учащихся.

Цель занятий – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Культура здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные действия.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и здоровье», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», «Я и общество» («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («спортсмен», «тренер», «командир», «капитан» и др.): активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К метапредметным результатам относятся освоенные учениками средней школы универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;

Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные:

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

1.1.1.1.

1.1.1.2.

1.1.1.3.

1.1.1.

Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

К предметным результатам относятся усвоенные учащимися средней школы в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции: опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в спортивной группе (команде); ценностные установки, специфичные для занятий спортом и ведения ЗОЖ, межличностной коммуникации.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности учащихся средней школы распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение учащимися социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни): приобретение знаний об истории Олимпийского движения, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом, о различных видах спорта, о правилах конструктивной групповой деятельности в команде, о способах организации досуга, о способах самостоятельного поиска, нахождения информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения учащимися школы базовым ценностям российского общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к физкультуре, и занятиям спортом, к природе, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение учащимися школы опыта самостоятельного социального действия): приобретение обучающимися опыта актуализации физкультурно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта волонтерской деятельности, опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Требования к уровню подготовки учащихся: К занятию допускаются учащиеся первой и второй группы здоровья. Техника безопасности во время занятий обязательна на каждом занятии.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	и бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	и бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание на перекладине на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	и на низкой перекладине на высокой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	и отжимания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	и прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 5км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	и бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	и вросе на лыж по пересеченной местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из электронного оружия, дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самооборона без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка отличия ВФСО "ГТО"	9	8	7	9	8	7

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название темы	Содержание
1	Легкая атлетика	Бег на короткие и длинные дистанции, кроссовый бег; метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание на дальность; прыжок в длину с места, с разбега в длину и высоту; «Футбол»
2	Гимнастика с элементами акробатики	Кувырок вперед, назад; «Мост», опорные прыжки; упражнения для развития гибкости
3	Спортивные игры	Закрепление элементов техники в волейболе и баскетболе

Формы и средства контроля.

Основными средствами контроля за успехами учащегося является нормативы ГТО для данной возрастной группы.

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	9
3	Спортивные игры	15
		34

Материально-техническое обеспечение

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды организации является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- учебные пособия;
- измерительные приборы: часы; учебник
- спортивный инвентарь:
- спортивный зал, шты, кольца, баскетбольные мячи, волейбольные мячи;
- гимнастические коврики, скакалки, гимнастический мостик; козёл

- легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка), стадион.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций в социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Список литературы для учителя

- Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г.

-В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016 г.

-Сайт <http://www.gto.ru>

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее», 9 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Предметные	Наши лучшие результаты		Личностные УУД
			план	факт		Метапредметные УУД		
1	Высокий старт от 30-40 м. Выдающиеся спортсмены СК. (Р/К)	1			Знать технику прыжка в длину с разбега, и имена выдающихся спортсменов	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
2	Метание малого мяча в вертикальную цель	1			Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	
3	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1			Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	

4	Бег в равномерном темпе до 12 минут «Русская ланга» (Р/К)	Знать технику выполнения длительного бега	оценку, взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Показательные:</i> метать мяч на дальность с разбега. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Показательные:</i> бежать в равномерном темпе 11 ми	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
5	Кроссовый бег до 15 минут Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время, 14 мин, как выполнять прыжок в высоту с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Показательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6	Кроссовый бег до 17 минут Круговая тренировка	Уметь бегать в равномерном темпе до 16 мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Показательные:</i> бежать в равномерном темпе 16 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

7	Довлаживание передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		Знать, какие варианты ловли и передачи существуют	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера...</p> <p><i>Результативные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего učения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
8	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
9	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения		Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из</p>

10	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Знать варианты выполнения освоенных элементов: баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга в учебной деятельности, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сотрудничать с одноклассниками в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	спорных ситуаций Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, понимание и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
11	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, планировать</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
12	Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

13	Комбинация из освоенных элементов	I	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выявлять комбинацию и освоенных элементов кувырка вперед и кувырок назад. «Мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
14	Кувырок вперед и назад Подвижные игры Северного Кавказа (Р/К)	I	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выявлять комбинацию из освоенных элементов кувырка вперед и кувырок назад. «Мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
15	Техника выполнения вса согнувшись и прогнувшись	I	Знать, какие варианты всов существуют, как их выполнять, поднимать прямые ноги в висе	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-

16	Будучка опорного прыжка через брусья		Знать, как выполнят опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись	<p>выявление пьные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты входов</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок в упор присев соскок прогнувшись</p>	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
17	Круговая тренировка Новичные игры (Р/К)	1	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (КУ) Полоса препятствий	1	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>

19	Упражнения в равновесии Цель: внимание прыжков ног в высь	Знать, как выполнять упражнения и равновесие, мобьла на носках подпрыгивать прыжки со сменой ног.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> слушать, слышать по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	поруху, социальный справедливости и свободе Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
20	Прыжки через скакалку в тройках Староолимпийский (Р/К)	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21	Прыжки со скакалкой за 30 сек (КУ) Упражнения с партнером для развития гибкости	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек., как правильно преодолеть полосу препятствий	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22	Подтягивание	Знать, как правильно выполняются	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

<p>(КУ)</p> <p>Основные правила игры в волейбол. Стойки в руках. Передача мяча в стойке.</p>	<p>упражнения с партнером для развития гибкости</p>	<p>его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять цели и уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с партнером</p>	<p>личное по его смыслу, учиться, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение сочувствия другим людям</p>
<p>23</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками</p>	<p>Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
<p>24</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Принем мяча двумя руками снизу</p>	<p>Знать, как выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
<p>25</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от</p>	<p>Знать как выполнять нижнюю прямую подачу</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>

сетки				<p>условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку в взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять несложную прямую задачу.</p>	<p>отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
26	Игра и игровые задания с различным числом игроков	Знать правила игры в волейбол	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять на практике изученные элементы.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Знать, технику нападающего удара	<p><i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять нападающий удар</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
27	Прием, передача, удар.	Знать, технику нападающего удара	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание</p>	

	<p>помощью вопросов.</p> <p><i>Результативное</i>: ощущение эффективности по образцу и заданному образцу, сохраняя заданную цель и</p> <p><i>Новизна деятельности</i>: умение выполнять задание, сохраняя цель.</p>	<p>личностного смысла на уровне принятия и освоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, а также самооценки себя.</p>	
28	<p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов</p>	<p>Знать все изученные технические приемы в волейболе.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные</i>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Мотивационные</i>: выявлять изученные технические приемы в волейболе.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
29	<p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Знать все изученные технические приемы в волейболе.</p> <p><i>Коммуникативные</i>: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные</i>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Мотивационные</i>: играть в волейбол по упрощенным правилам</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
30	<p>ТБ №4 Олимпийские игры Древней Греции. Бег в равномерном темпе до 12 минут</p>	<p>Знать технику выполнения длительного бега</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

31	Кроссовый бег по 17 минут Фрутбол	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время 17 минут	<i>Коммуникативные:</i> с точностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Личностные:</i> устанавливать и сохранять цели и задачи в учебной деятельности, находить и сохранять мотивацию к учёбе и учебной деятельности, вносить вклад в работу на занятии, сотрудничать с одноклассниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, оказывать помощь и оказывать поддержку другим учащимся и взрослым, самовоспитываться и саморазвиваться.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
32	Кроссовый бег по 18 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время 17 минут	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной точностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Личностные:</i> бежать в равномерном темпе 17 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
33	Прыжок в длину с разбега	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Личностные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы
34	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как вышодить	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

2. *Методы исследования* – методы исследования, методы исследования, методы исследования

3. *Результаты* – результаты, результаты, результаты

4. *Выводы* – выводы, выводы, выводы

5. *Исследования* – исследования, исследования, исследования

6. *Методы исследования* – методы исследования, методы исследования, методы исследования

7. *Исследования* – исследования, исследования, исследования

8. *Исследования* – исследования, исследования, исследования

9. *Исследования* – исследования, исследования, исследования

10. *Исследования* – исследования, исследования, исследования