

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Отдел образование медведевского района

МОБУ "Шойбулакская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Виноградова О.И.
Протокол № 1 от от «01» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

Т.В. Ларионова
Протокол № 1 от от «01» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 240 от «01» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Учитель Ф.К. Соловьев Д.В.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса

с учётом требования ФГОС

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса МОБУ Шойбулакской СОШ составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ ФГОС СОО со всеми изменениями и дополнениями, приказ Минобрнауки России от 31.12.2015г.;
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях” (с изменениями от 24 декабря 2015 года);
- ✓ МинистерстваСпортаРоссийскойФедерацииот 8 июля 2014 г № 575 «Обутверждениигосударственныхтребований к уровнюфизическойподготовленностинаселенияпривыполненииинормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениямина 16 ноября 2015 года).
- ✓ Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2016г. . -80с
- ✓ ООП СОО МАОУ многопрофильного лицея № 20

Программа «Физическая культура» состоит из 204 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

Понятие о физической культуре личности.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО.

Понятие: олимпийское движение, Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет(МОК) Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические

знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

В разделе «Спортивные игры» В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика». В 10- 11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, преодоление подъёмов. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних

классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология избранной спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Правила соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Упражнения в равновесии (девушки): комбинации из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки: юноши: Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с

<i>№</i>	Разделы и темы	Количество часов по рабочей программе
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
3	Легкоатлетические упражнения	25
4	Гимнастика с элементами акробатики	23
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры баскетбол	24
		волейбол 12
	Итого	102

различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: Девушки: Метание гранаты 500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа

перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

Тематическое планирование

с указанием количество часов по темам

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока /форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся	Система контроля	Дата проведения	
				Предметные (по элементам системы знаний)	Метапредметные (УУД)	Личностные			План	Факт
Лёгкая атлетика 12 ч										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	1	Водный	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Научится: регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Уметь демонстрировать технику низкого старта	Познавательные универсальные действия: Умение структурировать знания; Выделение и формулирование учебной цели; Поиск и выделение необходимой информации; Анализ информации; Регулятивные: Целеполагание Волевая саморегуляция; Коррекция; Оценка качества и уровня усвоения Коммуникативные: Умение выражать свои мысли; Постановка вопросов; Планирование	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как	1. Беседа: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» 2. Построение, бег 2-3 мин ОРУ, СБУ. 3. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	Устный опрос	1 нед	
2-3	Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . Метание гранаты	1	Комбинированный	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых			1. Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . 3. Метание гранаты. (д)—500г	Контрольный	1 нед 1 нед	

4	Тест- 30 метров Метание гранаты.	2	Комбинированный	<p>упражнений. Осваивать технику метания гранаты. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками; Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>факторах успешной учебы и социализации. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. -Формирование эстетических потребностей,</p>	<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Тест- 30 метров 3. Техника метания гранаты на дальность (д)—500г - рассказ и показ техники</p>	Текущий	1 нед	
5	Учет -бег на 100 м. Метание гранаты	1	Комбинированный	<p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p>	<p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Описывать технику метания гранаты.</p>		<p>1 Построение, бег 3-4 мин , ОРУ, СБУ 2.Выполнение норматива в беге на 100 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» 3Совершенствование метание гранаты на дальность. (д)—500г</p>	Контрольный	2 нед	
6	Метание гранаты.Челночный бег3x10 м	1	Комбинированный				<p>1. Построение, бег 4-5 мин, ОРУ, СБУ 2. Совершенствование техники метание гранаты на дальность. (д)—500г 3. Челночный бег 3x10 м</p>	Текущий	2 нед	

7	Метание гранаты. Тест-челночный бег 3x10м	1	Комбинированный	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании гранаты.</p> <p>Уметь демонстрировать финальное усилие.</p> <p>Уметь демонстрировать технику в целом.</p>	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	ценностей и чувств. -Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метания гранаты на дальность (д)—500г Тест-челночный бег 3x10 м	Контрольный	2 нед	
8	Бег на выносливость Техника метание	1	Комбинированный	<p>Уметь демонстрировать технику в целом.</p> <p>Научится: Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метание гранатына дальность (д)—500г.	Текущий	3нед	
9	Прыжок в длину с разбегу. Тест -шести минутный	1	Комбинированный	<p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбегу. - отталкивание и приземление 3. Тест -шести минутный бег.	Контрольный	3нед	
10	Бег на выносливость Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и</p>	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и		1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбега - отталкивание и приземление	Текущий	3нед	
11	Прыжок в длин с разбегу Учёт-2000м.	1	Комбинированный	<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и		1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ. 2. Выполнение норматива в беге на	Контрольный	4 нед	

				и совершенствования	имеющегося опыта.		2000 м с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»			
12	Тест-прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Комбинированный	<p>Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнениях.</p> <p>Осваивать и анализировать технику выполнения прыжка в длину выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>	<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Бег с низкого старта. - ускорения 2х30 м, 2х50 м</p> <p>3 Тест-прыжок в длину с места.Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</p>	Контрольный	4 нед	
Баскетбол 12 ч										

13	Техника безопасности на уроках спорт .играм. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Научится:</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках спорт.играм»</p> <p>2 Построение , бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>3 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча</p> <p>4 Игра по упрощённым правилам игры.</p>	Водный	4 нед
14 15	Техника передвижений, ловли и передачи мяча	2	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1. Построение , бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>2. Стойка б/болиста, передвижения в стойке</p> <p>3. Ловля и передача мяча</p> <p>- рассказ, показ техники</p> <p>- выполнение учащимися на месте, упражнения выполняются в парах</p>	Текущий	5 нед 5 нед
16 17	Техника передвижений, Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1 Построение, бег 4-5мин, ОРУ</p> <p>2 Закрепление техники передвижений в стойке б/болиста</p> <p>- выполнение упражнения по сигналу</p> <p>3 Техника ловли и передачи мяча</p> <p>-выборочно проверить на оценку</p> <p>4. Ведение мяча.</p>	Текущий	5 нед 6 нед

				игровой деятельности.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	потребностей, ценностей и чувств.	5. Игра по упрощённым правилам игры.			
18	Ведение мяча. Броски мяча Учебная игра.	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ 2 Сов-ние техники ведения мяча. - выборочно проверить на оценку 3 Броски мяча	Текущий	6 нед	6 нед
19				Развивать физические качества.						
20	Броски мяча. Тактические действия в учебной игре.	1	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.			Текущий	7 нед	
21	Тактические действия в учебной игре.	3	Комбинированный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ 2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в учебной игре. 3. Игра в б/бол 5x5	Текущий	7 нед	7 нед
22				Осваивать умения выполнять универсальные физические		1 Построение, бег 6-7 мин ОРУ 2 Техника защиты и тактика игры в				
23	Комбинация из освоенных элементов техники	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические				Текущий	8 нед	

24	перемещения и владения мячом. Учебная игра.			упражнения.			баскетбол 3 Учебно-тренировочная игра 5x5		8 нед	
----	---	--	--	-------------	--	--	--	--	-------	--

Гимнастика 23 ч

25	ТБО на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Научится: Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках гимнастики»</p> <p>2. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Акробатика: Д- Сед углом ;стоя на коленях; стойка на лопатках- рассказ, показ подводящие упражнения</p> <p>4.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий	9 нед	
26 27	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	2	Комбинированный	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>	<p>Осваивать технику акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>1. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Акробатика: Д – Сед углом ;стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>- рассказ, показ</p> <p>- подводящие упражнения</p> <p>3. Упражнения в</p>	Текущий	9 нед	

				<p>акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>равновесии (д) - ходьба по бревну: на носочках, приставными шагами - выпады вперед, в сторону 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>			
28	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость наклон из положения сидя.	1	Комбинированный	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2. Строевые упражнения. 3. Акробатика: Д– Сед углом ;стоя на коленях; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. - рассказ, показ - подводящие упражнения 5 Тест-наклон из положения сидя (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>	Контрольный	10 нед	
29	Акробатические упражнения	1	Комбинированный	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении</p>	Теку		

	упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическ ом бревне			задании. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	2.Совершенствование акробатических упражнений - указывать и исправлять ошибки 3.Совершенствование упражнений в равновесии - указывать и исправлять ошибки 4 Броски набивного мяча в парах	щий	10 нед	
30	<u>Учет - акробатическ их упражнений</u> Упражнения в равновесии.	1	Комбинир ованный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. Осваивать умения выполнять гимнастических упражнений	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными мячами 2 Учѐт- Д- стойка на лопатках. 3 Совершенствование лазания по канату, упражнений в равновесии 4 Броски набивного мяча в парах	Контроль ный	10 нед	
31	Акробатическ ие упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Комбинир ованный	универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными мячами 2 Совершенствование акробатических упражнений комбинации из ранее освоенных элементов. 3.Совершенствование упражнений в равновесии 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО	Текущий	11 нед	
32	Учѐт- акробатичес кой	1	Комбинир ованный	Осваивать технику	Регулятивные:		1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. скакалкой. 2 Учѐт-	Контрольн ый	11	

	комбинации из ранее освоенных элементов.			гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.		нед	
33	Упражнения в равновесии.	2	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Способы организации рабочего места.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	3.ОФП	Текущий	11 нед	
34	Освоение упражнения висов и упоров			и выполнении гимнастических упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			12 нед	
35	Учёт- упражнения в равновесии. (д)	1	Комбинированный	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями.	Контрольный	12 нед	
36	Освоение упражнения висов и упоров	1	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	2 Учет- упражнений в равновесии(д)			Текущий
37		1	Комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные: объяснение своего двигательного опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	3. Поднимание прямых и согнутых ног в висе	Контрольный		
				Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.			1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями.			
							2. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней , упор присев на одной ноге, соскок махом.			
							3.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО			
							3.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО			
							1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении	Контрольный		
							2 Тест-поднимание туловища (Выполнение норматива требований)			

	<p>Тест-поднимание туловища. Упражнения в висов и упоров</p>			<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные:</p>	<p>нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>«Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» 3.(д)-Толчком ног подьём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней , упор присев на одной ноге, соскок махом. 4 Прыжки через скакалку 15 с,30 с,45 с,</p>		<p>13 нед</p>	
--	---	--	--	--	--	--	---	--	---------------	--

38	Опорный прыжок Упражнения в висе.	3	Комбинированный	<p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие</p>	<p>1. Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2. Обучение опорному прыжку (д)– прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см) - рассказ, показ - подводящие упражнения (выполняются на полу) 3. Совершенствование упражнений в висе: 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий	13 нед	
39									13 нед	
40									14 нед	
41	Учёт-упражнения в висе.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах 2 <u>Учет упражнений в висе:</u> 3 Закрепление опорного прыжка - указывать и исправлять ошибки</p>	Контрольный	14 нед	
42	Тест-подтягивание. Опорный	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2. <u>Тест-(д)-из вися лёжа на низкой перекладине</u></p>	Контрольный	14	

	прыжок			<p>гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		<p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО») 3. Закрепление опорного прыжка- указывать и исправлять ошибки</p>		нед	
43	Опорный прыжок. Учёт-прыжки через скакалку.	1	Комбинированный	<p>гимнастических упражнений при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>		<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах 2 Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет –прыжки через скакалку за 1мин.</u></p>	Контрольный	15 нед	
44	Опорный прыжок. Учёт-бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	<p>гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>		<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками 2 Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет- броска набивного мяча: 3 попытки</u> 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Контрольный	15 нед	

45	Учёт– опорный прыжок	1	Комбинир ованный	<p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания.</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками. 2 Учет-опорного прыжка Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см) - рассказ, показ - подводящие упражнения (выполняются на полу) 3. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Контрольн ый	15не д	
46	Гимнастическ ая полоса препятствий	3	Комбинир ованный		<p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Гимнастическая полоса препятствий - маятник (канат) - кувырки вперед - лазание по гим-кой стенке - пробегание по гим-му бревну - опорный прыжок</p>	Текущий	16не д	16 нед
47										

						людей				
51	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3 км изученными ходами</p> <p>2 Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>- напомнить технику выполнения, основные ошибки</p>	Текущий	17нед	
52	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>- напомнить технику выполнения, основные ошибки</p>	Текущий	18нед	
53	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3км изученными ходами</p> <p>2 Учет- техники перехода с одновременных ходов на попеременные</p>	Контрольный	19нед	
54	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Комбинированный							
55	Прохождение дистанции изученными ходами. Учет- техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Комбинированный							

56	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	2	Комбинированный	дистанций разученными способами передвижения.	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	чувствам других людей	1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 2 Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки		19нед	
57	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	2	Комбинированный						19нед	
58	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий	2	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3 км(д),4 км(юн), изученными ходами 2 Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки	Текущий	20нед	
59	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий	2	Комбинированный						20нед	
60	Прохождение дистанции изученными ходами Учёт- техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	1	Комбинированный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать	Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Развитие самостоятельности и личной	1 Прохождение дистанции 3 км(д),4 км(юн), изученными ходами 2 Учёт- техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки	Контрольный	20нед	
61	Прохождение дистанции . изученными	2	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3 км(д), 5 км(юн), изученными	Текущий	21нед	

62	ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой			<p>скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой</p>		21 нед	
63	Прохождение дистанции изученными ходами.	2	Комбинированный	<p>выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и чувствам других людей.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 5 км изученными ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой</p>	Текущий	21 нед	
64				<p>Проявлять</p>	<p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>	<p>Учёт- бег на лыжах 3 км. (д); 5 км(юн), (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>		22 нед	
65	Учёт- бег на лыжах 3 км. (д); 5 км(юн)	1	Комбинированный					Контрольный		
Волейбол-12ч										
66	Техника безопасности. Элементы техники	1	Комбинированный	<p>Знать требования инструкций. требования инструкций.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за</p>	<p>1 Беседа: «Безопасное поведение на уроках по спорт.играм»</p>	Текущий		

	передвижения. Техника приёма и передачи мяча			<p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>2 Стойки и перемещения в волейболе - рассказ и показ - выполнение на месте и в движении 3 РДК- силы - упражнения с отягощением гантели</p>	22 нед	
67 68	Техника приёма и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Прием и передачи мяча - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам волейбола</p>	23 нед 23 нед	Текущий
69	Учёт-техники приёма и передачи мяча. Игра	1	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>1 Кроссовый бег до 6 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учёт- техники приёма и передачи мяча. 3. Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>	23 нед 24 нед	Контрольный
70 71 72	Техника подачи мяча. Игра по правилам.	3	Комбинированный	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование</p>	<p>1 Кроссовый бег до 7 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника подачи мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.</p>	24 нед 24 нед	Текущий

				<p>выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>				
73 74	Техника нападающего удара. Игра по правилам	2	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 8 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника нападающего удара. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам	Текущий	25 нед 25 нед	
75 76	Техника защитных действий. Игра по правилам	2	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 9 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника защитных действий -блокирование нападающих ударов(одиночное и вдвём),страховка. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам	Текущий	25 нед 26 нед	
77	Учебно – тренировочная игра	1	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 10 мин, ОРУ, СБУ 2 Учебно-тренировочная игра бхб	Контроль - ный	26 нед	

							по правилам.			
Баскетбол-12ч										
78	ТБО на уроках по спорт играм. техника передвижения остановок поворотов и стоек. Игра	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.ТБО на уроках по спорт играм. 3.техника передвижения остановок поворотов и стоек</p>	Текущий	26 нед	
79 80	Техника ловли и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника ловли и передач мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3.Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	Текущий	27 нед 27 нед	
81 82	Техника ведение мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдать дисциплину и</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника ведение мяча - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	Текущий	27 нед 28 нед	
83 84	Техника бросков мяча Игра.	2	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника бросков мяча</p>	Текущий	28 нед	

				правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	терминологией. Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	упорства в достижении поставленной цели.	- указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам баскетбола		28 нед	
85	Техника защитных действий. Игра	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника защитных действий. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий	29 нед	
86							29 нед			
87	Совершенствование тактики игры	2	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Совершенствование тактики игры - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий	29 нед	
88							30 нед			
89	Учебно-тренировочная игра баскетбол	1	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учебно - тренировочная игра баскетбол	Текущий	30 нед	
Лёгкая атлетика-13ч										
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Комбинированный	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка в высоту.	Текущий	30 нед	

	Прыжок в высоту			стартовый разгон в беге на короткие дистанции		физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	3 РДК			
91	Прыжок в высоту. Тест-челночный бег.	1	Комбинированный	<p>Научится:</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Закрепление техники прыжка в высоту - указывать и исправлять ошибки.</p> <p>3. Тест -челночный бег3x10м.</p>	Текущий	31 нед	
92	Прыжок в высоту. Тест - прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2. Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>3. Тест- прыжок в длину с места. (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>	Контроль - ный	31 нед	
93	Низкий старт. Учёт-Прыжок в высоту.	1	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>			<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>- выполнение стартовых команд</p> <p>- ускорения со старта</p>	Контроль - ный	31 нед	

				Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	2x25 м 3.Учёт- техники прыжка в высоту.			
94	Метание гранты. Тест- бег 30 м	1	Комбинированный	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета. 3. Тест - бег 30 м	Текущий	32 нед	
95	Учёт- бег на 100 м. Метание гранты.	1	Комбинированный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Учёт- бег 100мет(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»). 3.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета.	Контроль - ный	32 нед	
96	Бег на выносливость Метание гранаты.	1	Комбинированный	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		1. Бег 10 мин, ОРУ, СБУ 2.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета	Текущий	32 нед	
97	Бег на выносливость	1	Комбинированный	Формирование и			1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ	Текущий		

	Тест-6 минутный бег. Игра			<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	<p>из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		2.Тест- 6 минутный бег. 3.Игра		33 нед			
98	Бег на выносливость Учёт-метание гранаты.	1	Комбинированный					1. Бег 10 мин, ОРУ, СБУ. 2.Учёт- техники метания гранаты.500г - метание на дальность полета. (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»).	Контроль - ный	33 нед		
99	Учёт-бег 2000 м. Игра	1	Комбинированный					Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2.Учёт-бег 2000 мет. (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»). 3 Игра.	Контроль - ный	33 нед	
100 101	Кросс. Круговая тренировка	2	Комбинированный						1. Кросс. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка 2. Игра	Текущий	34 нед	
102	Кросс. Эстафетный бег	1	Комбинированный						1. Кросс, ОРУ, СБУ.Эстафетный бег 2. Игра	Текущий	34 нед	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока /форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся	Система контроля	Дата проведения	
				Предметные (по элементам системы знаний)	Мета предметные (УУД)	Личностные			План	Факт
Календарно-тематическое планирование для 11 класса Лёгкая атлетика 12 ч										
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	1	Водный	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Научится: регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам Уметь	Познавательные универсальные действия: Умение структурировать знания; Выделение и формулирование учебной цели; Поиск и выделение необходимой информации; Анализ информации; Регулятивные: Целеполагание Волевая саморегуляция; Коррекция; Оценка качества и уровня усвоения Коммуникативные: Умение выражать свои мысли; Постановка вопросов; Планирование	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека физического, социального и психического ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как	1. Беседа: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Истории « ГТО» 2. Построение, бег 2-3 мин ОРУ, СБУ. 3. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон .	Устный опрос	1 нед	
2-3	Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . Метание гранаты	1	Комбинированный	Уметь демонстрировать технику низкого старта Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых			1. Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2. Бег с низкого старта до 40м, стартовый разгон . 3. Метание гранаты. (д)—500г		Контрольный	1 нед 1 нед

4	Тест- 30 метров Метание гранаты.	2	Комбинированный	<p>упражнений. Осваивать технику метания гранаты. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками; Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>факторах успешной учебы и социализации. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. -Формирование эстетических потребностей,</p>	<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ 2 Тест- 30 метров 3. Техника метания гранаты на дальность (д)—500г - рассказ и показ техники</p>	Текущий	1 нед	
5	Учет -бег на 100 м. Метание гранаты	1	Комбинированный	<p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>-Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. -Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. -Формирование эстетических потребностей,</p>	<p>1 Построение, бег 3-4 мин , ОРУ, СБУ 2.Выполнение норматива в беге на 100 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» 3Совершенствование метание гранаты на дальность. (д)—500г</p>	Контрольный	2 нед	
6	Метание гранаты.Челночный бег3x10 м	1	Комбинированный	<p>Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Описывать технику метания гранаты.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять</p>	<p>-Формирование эстетических потребностей,</p>	<p>1. Построение, бег 4-5 мин, ОРУ, СБУ 2. Совершенствование техники метание гранаты на дальность. (д)—500г 3. Челночный бег 3x10 м</p>	Текущий	2 нед	

7	Метание гранаты. Тест-челночный бег 3x10м	1	Комбинированный	<p>Соблюдать правила техники безопасности при метании гранаты</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании гранаты.</p> <p>Уметь демонстрировать финальное усилие.</p> <p>Уметь демонстрировать технику в целом.</p>	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	ценностей и чувств. -Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метания гранаты на дальность (д)—500г Тест-челночный бег 3x10 м	Контрольный	2 нед	
8	Бег на выносливость Техника метание	1	Комбинированный	<p>Уметь демонстрировать технику в целом.</p> <p>Научится: Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		1 Построение, бег до 6 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника метание гранатына дальность (д)—500г.	Текущий	3 нед	
9	Прыжок в длину с разбегу. Тест -шести минутный	1	Комбинированный	<p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбегу. - отталкивание и приземление 3. Тест -шести минутный бег.	Контрольный	3 нед	
10	Бег на выносливость Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	<p>Осваивать и анализировать технику выполнения прыжка в длину выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p>	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и		1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ, СБУ 2. Сов-ние техники прыжков в длину с разбега - отталкивание и приземление	Текущий	3 нед	
11	Прыжок в длин с разбегу Учёт-2000м.	1	Комбинированный				1 Построение, бег до 1 мин, ОРУ, СБУ. 2. Выполнение норматива в беге на	Контрольный	4 нед	

				и совершенствования	имеющегося опыта.		2000 м с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»			
12	Тест-прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Комбинированный	<p>Уметь правильно дышать вовремя длительного бега</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнениях.</p> <p>Осваивать и анализировать технику выполнения прыжка в длину выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>	<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		<p>1 Построение, бег 2-3 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Бег с низкого старта. - ускорения 2х30 м, 2х50 м</p> <p>3 Тест-прыжок в длину с места.Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</p>	Контрольный	4 нед	
Баскетбол 12 ч										

13	Техника безопасности на уроках спорт .играм. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Научится:</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках спорт.играм»</p> <p>2 Построение , бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>3 Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, ловли и передачи мяча</p> <p>4 Игра по упрощённым правилам игры.</p>	Водный	4 нед
14 15	Техника передвижений, ловли и передачи мяча	2	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1. Построение , бег 3-4 мин, ОРУ</p> <p>2. Стойка б/болиста, передвижения в стойке</p> <p>3. Ловля и передача мяча</p> <p>- рассказ, показ техники</p> <p>- выполнение учащимися на месте, упр-ния выполняются в парах</p>	Текущий	5 нед 5 нед
16 17	Техника передвижений, Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью</p>	<p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических</p>	<p>1 Построение, бег 4-5мин, ОРУ</p> <p>2 Закрепление техники передвижений в стойке б/болиста</p> <p>- выполнение упр-ния по сигналу</p> <p>3 Техника ловли и передачи мяча</p> <p>-выборочно проверить на оценку</p> <p>4. Ведение мяча.</p>	Текущий	5 нед 6 нед

				игровой деятельности.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	потребностей, ценностей и чувств.	5. Игра по упрощённым правилам игры.			
18	Ведение мяча. Броски мяча Учебная игра.	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Построение, бег 4-5 мин, ОРУ 2 Сов-ние техники ведения мяча. - выборочно проверить на оценку 3 Броски мяча	Текущий	6 нед	6 нед
19				Развивать физические качества.						
20	Броски мяча. Тактические действия в учебной игре.	1	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.			Текущий	7 нед	
21	Тактические действия в учебной игре.	3	Комбинированный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ 2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в учебной игре. 3. Игра в б/бол 5x5	Текущий	7 нед	7 нед
22				Осваивать умения выполнять универсальные физические		1 Построение, бег 5-6 мин, ОРУ 2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в учебной игре. 3. Игра в б/бол 5x5	8 нед			
23	Комбинация из освоенных элементов техники	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические			1 Построение, бег 6-7 мин ОРУ 2 Техника защиты и тактика игры в	Текущий	8 нед	

24	перемещения и владения мячом. Учебная игра.			упражнения.			баскетбол 3 Учебно-тренировочная игра 5x5		8 нед	
----	---	--	--	-------------	--	--	--	--	-------	--

Гимнастика 23 ч

25	ТБО на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Научится: Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>1 Беседа: «ТБ на уроках гимнастики»</p> <p>2. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Акробатика: Д- Сед углом ;стоя на коленях; стойка на лопатках- рассказ, показ подводящие упражнения</p> <p>4.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий	9 нед	
26 27	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	2	Комбинированный	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, комбинаций.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>1. Бег 2-3 мин, ОРУ без предметов</p> <p>2. Строевые упражнения.</p> <p>3. Акробатика: Д – Сед углом ;стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>- рассказ, показ</p> <p>- подводящие упражнения</p> <p>3. Упражнения в</p>	Текущий	9 нед	

				<p>акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>равновесии (д) - ходьба по бревну: на носочках, приставными шагами - выпады вперед, в сторону 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>			
28	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Тест-гибкость наклон из положения сидя.	1	Комбинированный	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2. Строевые упражнения. 3. Акробатика: Д– Сед углом ;стоя на коленях; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. - рассказ, показ - подводящие упражнения 5 Тест-наклон из положения сидя (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>	Контрольный	10 нед	
29	Акробатические упражнения	1	Комбинированный	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные:</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении</p>	Текущий		

	упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическ ом бревне			задании. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	2.Совершенствование акробатических упражнений - указывать и исправлять ошибки 3.Совершенствование упражнений в равновесии - указывать и исправлять ошибки 4 Броски набивного мяча в парах	щий	10 нед	
30	Учет - акробатическ их упражнений Упражнения в равновесии.	1	Комбинир ованный	гимнастических упражнений Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. Осваивать умения выполнять	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными мячами 2 Учѐт- Д- стойка на лопатках. 3 Совершенствование лазания по канату, упражнений в равновесии 4 Броски набивного мяча в парах	Контроль ный	10 нед	
31	Акробатическ ие упражнения. Упражнения в равновесии.	1	Комбинир ованный	универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. Формирование навыка систематическог о наблюдения за своим	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с набивными мячами 2 Совершенствование акробатических упражнений комбинации из ранее освоенных элементов. 3.Совершенствование упражнений в равновесии 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО	Текущий	11 нед	
32	Учѐт- акробатичес кой	1	Комбинир ованный	Осваивать технику	Регулятивные:		1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. скакалкой. 2 Учѐт-	Контрольн ый	11	

	комбинации из ранее освоенных элементов.			гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	акробатической комбинации из ранее освоенных элементов.		нед	
33	Упражнения в равновесии.	2	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Способы организации рабочего места.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	3.ОФП	Текущий	11 нед	
34	Освоение упражнения висов и упоров			и выполнении гимнастических упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.			12 нед	
35	Учёт- упражнения в равновесии. (д)	1	Комбинированный	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями.	Контрольный	12 нед	
36	Освоение упражнения висов и упоров	1	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	2 Учет- упражнений в равновесии(д)			Текущий
37		1	Комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Познавательные: объяснение своего двигательного опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в выполнении заданий и упражнений.	3. Поднимание прямых и согнутых ног в висе	Контрольный		
				Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.			1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гантелями.			Текущий
							2 Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней , упор присев на одной ноге, соскок махом.	Текущий	12 нед	
							3.ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО			Текущий
							1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении	Контрольный		
							2 Тест-поднимание туловища (Выполнение норматива требований			Контрольный

	<p>Тест-поднимание туловища. Упражнения в висов и упоров</p>			<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные:</p>	<p>нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>«Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» 3.(д)-Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней , упор присев на одной ноге, соскок махом. 4 Прыжки через скакалку 15 с,30 с,45 с,</p>		<p>13 нед</p>	
--	---	--	--	--	--	--	---	--	---------------	--

38	Опорный прыжок Упражнения в виси.	3	Комбинированный	<p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие</p>	<p>1. Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2. Обучение опорному прыжку (д)– прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см) - рассказ, показ - подводящие упражнения (выполняются на полу) 3. Совершенствование упражнений в виси: 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Текущий	13 нед	
39									13 нед	
40									14 нед	
41	Учёт-упражнения в виси.	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах 2 <u>Учет упражнений в виси:</u> 3 Закрепление опорного прыжка - указывать и исправлять ошибки</p>	Контрольный	14 нед	
42	Тест-подтягивание. Опорный	1	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ в движении 2. <u>Тест-(д)-из виса лёжа на низкой перекладине</u></p>	Контрольный	14	

	прыжок			гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО») 3.Закрепление опорного прыжка- указывать и исправлять ошибки		нед	
43	Опорный прыжок. Учёт -прыжки через скакалку.	1	Комбинированный	гимнастических упражнений при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений			1 Бег 3-4 мин, ОРУ в парах 2 Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет –прыжки через скакалку за 1мин.</u>	Контрольный	15 нед	
44	Опорный прыжок. Учёт -бросок набивного мяча.	1	Комбинированный	гимнастических упражнений прикладной направленности. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания. Выявлять ошибки при выполнении гимнастических упражнений			1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками 2 Совершенствование опорного прыжка 3 <u>Учет- броска набивного мяча: 3 попытки</u> 4. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО	Контрольный	15 нед	

45	Учёт– опорный прыжок	1	Комбинир ованный	<p>Научится: Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении задания.</p>	<p>Познавательные: важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>		<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ с гим. палками. 2 Учет-опорного прыжка Д – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110см) - рассказ, показ - подводящие упражнения (выполняются на полу) 3. ОФП-подготовка к выполнению норм ГТО</p>	Контрольн ый	15не д	
46 47	Гимнастическ ая полоса препятствий	3	Комбинир ованный	<p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ на месте 2 Гимнастическая полоса препятствий - маятник (канат) - кувырки вперед - лазание по гим-кой стенке - пробегание по гим-му бревну - опорный прыжок</p>		Текущий	16не д 16 нед		

						людей				
51	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3 км изученными ходами</p> <p>2 Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>- напомнить технику выполнения, основные ошибки</p>	Текущий	17нед	
52	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>- напомнить технику выполнения, основные ошибки</p>	Текущий	18нед	
53	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Комбинированный	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>	<p>1 Прохождение дистанции 3км изученными ходами</p> <p>2 Учет- техники перехода с одновременных ходов на попеременные</p>	Контрольный	19нед	
54	Прохождение дистанции изученными ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Комбинированный							
55	Прохождение дистанции изученными ходами. Учет- техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Комбинированный							

56	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	2	Комбинированный	дистанций разученными способами передвижения.	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	чувствам других людей	1 Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 2 Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки		19нед	
57	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	2	Комбинированный						19нед	
58	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий	2	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3 км(д),4 км(юн), изученными ходами 2 Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки	Текущий	20нед	
59	Прохождение дистанции изученными ходами. Техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий	2	Комбинированный						20нед	
60	Прохождение дистанции изученными ходами Учёт- техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий.	1	Комбинированный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать	Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение планировать собственную деятельность,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Развитие самостоятельности и личной	1 Прохождение дистанции 3 км(д),4 км(юн), изученными ходами 2 Учёт- техника выполнения преодоление подъёмов и препятствий. - техника выполнения в различных стойках - основные ошибки	Контрольный	20нед	
61	Прохождение дистанции . изученными	2	Комбинированный				1 Прохождение дистанции 3 км(д), 5 км(юн), изученными	Текущий	21нед	

62	ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой			<p>скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p>распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой</p>		21 нед	
63	Прохождение дистанции изученными ходами.	2	Комбинированный	<p>выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и чувствам других людей.</p>	<p>1 Прохождение дистанции 5 км изученными ходами на скорость, применяя переход с одного хода на другой</p>	Текущий	21 нед	
64				<p>Проявлять</p>	<p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной</p>	<p>Учёт- бег на лыжах 3 км. (д); 5 км(юн), (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>		22 нед	
65	Учёт- бег на лыжах 3 км. (д); 5 км(юн)	1	Комбинированный					Контрольный		
Волейбол-12ч										
66	Техника безопасности. Элементы техники	1	Комбинированный	<p>Знать требования инструкций. требования инструкций.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за</p>	<p>1 Беседа: «Безопасное поведение на уроках по спорт.играм»</p>	Текущий		

	передвижения. Техника приёма и передачи мяча			<p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>2 Стойки и перемещения в волейболе - рассказ и показ - выполнение на месте и в движении 3 РДК- силы - упражнения с отягощением гантели</p>	22 нед	
67 68	Техника приёма и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>1 Кроссовый бег до 5 мин, ОРУ, СБУ 2 Прием и передачи мяча - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам волейбола</p>	23 нед 23 нед	Текущий
69	Учёт-техники приёма и передачи мяча. Игра	1	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>1 Кроссовый бег до 6 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учёт- техники приёма и передачи мяча. 3. Игра по упрощённым правилам волейбола.</p>	23 нед 24 нед	Контрольный
70 71 72	Техника подачи мяча. Игра по правилам.	3	Комбинированный	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование</p>	<p>1 Кроссовый бег до 7 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника подачи мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.</p>	24 нед 24 нед	Текущий

				<p>выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>				
73 74	Техника нападающего удара. Игра по правилам	2	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 8 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника нападающего удара. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам	Текущий	25 нед 25 нед	
75 76	Техника защитных действий. Игра по правилам	2	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 9 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника защитных действий -блокирование нападающих ударов(одиночное и вдвём),страховка. - рассказ и показ - имитация движений. 3.Игра по правилам	Текущий	25 нед 26 нед	
77	Учебно – тренировочная игра	1	Комбинированный				1 Кроссовый бег до 10 мин, ОРУ, СБУ 2 Учебно-тренировочная игра бхб	Контроль - ный	26 нед	

							по правилам.			
Баскетбол-12ч										
78	ТБО на уроках по спорт играм. техника передвижения остановок поворотов и стоек. Игра	1	Водный	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Научится: Осваивать технические действия .</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.ТБО на уроках по спорт играм. 3.техника передвижения остановок поворотов и стоек</p>	Текущий	26 нед	
79 80	Техника ловли и передачи мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника ловли и передач мяча. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3.Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	Текущий	27 нед 27 нед	
81 82	Техника ведение мяча. Игра	2	Комбинированный	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдать дисциплину и</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Техника ведение мяча - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам баскетбола</p>	Текущий	27 нед 28 нед	
83 84	Техника бросков мяча Игра.	2	Комбинированный				<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2.Техника бросков мяча</p>	Текущий	28 нед	

				правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	терминологией. Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	упорства в достижении поставленной цели.	- указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по упрощённым правилам баскетбола		28 нед	
85	Техника защитных действий. Игра	2	Комбинированный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.	и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Техника защитных действий. - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий	29 нед	
86							1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Совершенствование тактики игры - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.		29 нед	
87	Совершенствование тактики игры	2	Комбинированный				1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Совершенствование тактики игры - указывать и исправлять ошибки - выборочно поставить оценки 3. Игра по правилам.	Текущий	30 нед	
88							1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2. Учебно - тренеровочная игра баскетбол		30 нед	
89	Учебно-тренировочная игра баскетбол	1	Комбинированный					Текущий	30 нед	
Лёгкая атлетика-13ч										
90	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Комбинированный	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка в высоту.	Текущий	30 нед	

	Прыжок в высоту			стартовый разгон в беге на короткие дистанции		физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	3 РДК			
91	Прыжок в высоту. Тест-челночный бег.	1	Комбинированный	<p>Научится:</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2 Закрепление техники прыжка в высоту - указывать и исправлять ошибки.</p> <p>3. Тест -челночный бег3x10м.</p>	Текущий	31 нед	
92	Прыжок в высоту. Тест - прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>	<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ</p> <p>2. Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>3. Тест- прыжок в длину с места. (выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»)</p>	Контроль - ный	31 нед	
93	Низкий старт. Учёт-Прыжок в высоту.	1	Комбинированный	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>			<p>1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ.</p> <p>2. Техника низкого старта и стартового разгона</p> <p>- выполнение стартовых команд</p> <p>- ускорения со старта</p>	Контроль - ный	31 нед	

				Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	2x25 м 3.Учёт- техники прыжка в высоту.			
94	Метание гранты. Тест- бег 30 м	1	Комбинированный	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		1 Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета. 3. Тест - бег 30 м	Текущий	32 нед	
95	Учёт- бег на 100 м. Метание гранты.	1	Комбинированный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ 2.Учёт- бег 100мет(Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»). 3.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета.	Контроль - ный	32 нед	
96	Бег на выносливость Метание гранаты.	1	Комбинированный	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		1. Бег 10 мин, ОРУ, СБУ 2.Совершенствование техники метания гранаты - метание на дальность полета	Текущий	32 нед	
97	Бег на выносливость	1	Комбинированный	Формирование и			1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ	Текущий		

	Тест-6 минутный бег. Игра			<p>проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p>	<p>из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>		2.Тест- 6 минутный бег. 3.Игра		33 нед			
98	Бег на выносливость Учёт-метание гранаты.	1	Комбинированный					1. Бег 10 мин, ОРУ, СБУ. 2.Учёт- техники метания гранаты.500г - метание на дальность полета. (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»).	Контроль - ный	33 нед		
99	Учёт-бег 2000 м. Игра	1	Комбинированный					Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	1. Бег 3-4 мин, ОРУ, СБУ. 2.Учёт-бег 2000 мет. (Выполнение норматива требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»). 3 Игра.	Контроль - ный	33 нед	
100 101	Кросс. Круговая тренировка	2	Комбинированный						1. Кросс. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка 2. Игра	Текущий	34 нед	
102	Кросс. Эстафетный бег	1	Комбинированный						1. Кросс, ОРУ, СБУ.Эстафетный бег 2. Игра	Текущий	34 нед	