

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 17 им. И.Л. Козыря пос. Шаумянского

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании ШМО	Заместитель директора	Директор МБОУ СОШ
Приказ № от <u>30</u> <u>08</u> <u>2023</u>	по УВР	№ 17 им. И.Л. Козыря
 Сушкова М.А.	 Белова А.	пос. Шаумянского
	Приказ № от <u>21</u>	Ривчак Г.А.
		<u>08</u> <u>2023</u> г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1812853)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

учитель – Сушкова Марина Андреевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной

скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления

движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 16 уроков			1. Легкая атлетика (11 часов)					
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного в предыдущем классе.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развития олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 60 м и челночного бега 3x10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 60 метров; - челночный бег 3x10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 60 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3x10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять повороты при 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 100 и 600 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 100 м; - бег 600 м. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 100 и 600 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
5			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					длину;	Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.		
6			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину; - развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

8		<p>Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p>Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
9		<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
10		<p>Метание спортивного снаряда на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание на дальность; - организовывать и</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

			«Лапта».	спортивного снаряда на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».	проводить подвижную игру	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
11			Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта»	ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Лапта»	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру	Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
12			Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету.	Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Выпрыгивания вверх из полного приседа
13			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с целью. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»

вертикальную цель.

2. Спортивные игры (3 часа)

14		Техника безопасности в занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Подвижная игра «Защита стойки».	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР». Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми. Провести подвижную игру «Защита стойки».	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.	Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»
15		Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках. Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ с набивным мячом. Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая). Провести подвижную игру «Борьба за мяч».	Научатся: - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.	Приседание на одной ноге «пистолет»
16		Ведение мяча на месте и в движении. Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты на месте без мяча и с мячом. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	ОРУ в движении. Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления. Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом. Учить остановке двумя шагами и прыжком. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты	Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	Приседание на одной ноге «пистолет»

сведением мяча и броском по кольцу.

Вторая четверть - 16 уроков

1. Спортивные игры (16 часов)

17		<p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
18		<p>История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>	<p>ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>

19		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные: контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
20		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
21		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке.</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

22			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
23			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
24			<p>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провеститестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения(перемещение в баскетбольных</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Поднимают туловище из положения лежа на спине.</p>

			Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	игроками во время проведения эстафеты.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
25			Бросок мяча по кольцу одной рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4х4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимают туловище из положения лежа на спине.
26			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
27			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

28			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
29			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
30			Перемещения в стойках волейболиста (повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху.	ОРУ с гимнастической палкой. Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	Научатся: - ловить и выполнять броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
31			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом	Проявляют дисциплированность, трудолюбие в достижении	Поднимание ног до 45 градусов лежа на

			правилам.	Провести игру в волейбол.	- приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	поставленных целей.	спине.
32			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча снизу у стены.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре; - организации и проведению подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

Третья четверть - 22 урока

1. Спортивные игры (5 ч)

33			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
34			Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила	Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

				Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.	безопасного поведения при игре в волейбол.	совместной деятельности.		
35			Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
36			Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.	Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.
37			Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.	ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.	Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча;	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

					- судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.	совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасный и здоровый образ жизни.	
Гимнастика - 12 часов								
38			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.	ОРУ на гимнастических матах. Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
39			Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».	ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
40			Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию,	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад;	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

				глазомер и точность при выполнении упражнений.		приходят к общему решению в совместной деятельности.	мотивов учебной деятельности.	
41			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка).	ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Разучить акробатическую комбинацию 2.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; - организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
42			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
43			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу.	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвиж-	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания).</p>	<p>комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине.</p>	<p>ные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации 2;</p>	<p>действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>спорных ситуаций.</p>	
44			<p>Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).</p>
45			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на</p>	<p>ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации;</p>	<p>Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Подтягивания на высокой (м) и низкой переклад</p>

			низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	техники выполнения акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	- технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	препятствий. Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	ине (д).
46			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра.	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
47			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	Прыжки на скакалке.

48			<p>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.</p>	<p>Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
49			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
Кроссовая подготовка – 5 часов.								
50			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности;</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>- чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	
51			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 6 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
52			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвиж-</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			«Лапта».	бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».	ную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	
53			Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза. Игра в футбол.	ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
54			Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Четвертая четверть - 14 урока

Кроссовая подготовка (5 час.),

55			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
56			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
57			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при чередовании ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

58			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
59			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Футбол».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Футбол».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (9 час)

60			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
61			<p>Тестирование бега на 100 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 100 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные: имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
62			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание спортивного снаряда на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

						деятельности.		
63			<p>Тестирование метание спортивного снаряда на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Тройной прыжок в длину с места
64			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	Тройной прыжок в длину с места

65			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
66			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м; 60 м; 100 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м; 60 м; 100м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
67			<p>Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестированиеуровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

68			<p>Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.</p>	<p>ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить различные игры-эстафеты.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
----	--	--	---	--	--	---	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел III. Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Д/з
	план	факт			предметные	метапредметные	личностные	
Первая четверть - 27 уроков 1. Легкая атлетика (20 часов)								
1			<p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного в 10 классе.</p> <p>Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.</p>	<p>Беседа: «Развитие олимпийского движения в России».</p> <p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; - выполнять различные беговые упражнения. 	<p>Познавательные: определяют и кратко характеризуют историю развитие олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p>Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
2			<p>Тестирование бега на 100 м и челночного бега 3х10 м.</p> <p>Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Провести контроль уровня двигательной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 100 метров; - челночный бег 3х10 м. <p>Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать 100 м с высокого старта; - технически правильно принимать положение высокого старта; - выполнять челночный бег 3х10 м; - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; - технически правильно выполнять 	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

					повороты при выполнении челночного бега.			
3			<p>Тестирование бега на 60 и 300 м. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: - бег 60 м; - бег 300 м. Провести подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять бег на 60 и 300 м; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
4			<p>Спринтерский бег. Техника высокого старта и бег от 15 до 40 метров. Прыжок в длину с места. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Учить технике спринтерского бега. Учить технике прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. Провести круговую эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на 40 м с высокого старта; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>

5			<p>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с акцентом на спринтерский бег и прыжки. Учить технике бега на скорость: - бег с высокого старта; - бег со старта с опорой одной рукой; - бег с низкого старта; - стартовый разбег; - бег по прямой. Учить технике эстафетного бега. Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять спринтерский бег; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - выполнять передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о беге с ускорением, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, первоначальное представление о технике эстафетного бега. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в получении новых знаний, умений и навыков при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
6			<p>Тестирование наклона туловища вперед (гибкость). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед. Закрепить технику прыжка в длину с места. Учить технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять наклон туловища вперед; - технически правильно выполнять прыжок в длину с места; - технически правильно выполнять разбег во время прыжков в длину;</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки, имеют первоначальное представление о технике разбега в прыжках в длину. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места</p>
7			<p>Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Учить технике отталкивания после разбега в прыжках в</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения легкоатлетической направленности; - технически правильно выполнять отталкивание после разбега в прыжках в длину;</p>	<p>Познавательные: получают первоначальное представление о технике отталкивания после разбега в прыжках в длину, овладевают навыком систематического наблюдения и регулирования физической нагрузки во время подвижной игры «Лапта». Регулятивные: определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию. Коммуникативные: слушают и слышат</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

				длину. Учить правилам и технике подвижной игры «Лапта».	- развивать внимание, ловкость, скоростно-силовые качества в подвижной игре «Лапта».	друг друга, умеют работать в группе.		
8			Тестирование подтягивания на перекладине. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижная игра «Лапта».	ОРУ в парах. Провести контроль уровня двигательной подготовки: подтягивание на высокой перекладине. Учить технике бега на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.	Научатся: - правильно дышать при беге на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину.	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Тройной прыжок в длину с места
9			Тестирование бега на 1000 м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Роль и значение влияния физических упражнений в режиме дня на здоровье учащихся». Игра «Футбол».	ОРУ в движении для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег на 1000 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Провести игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно пробегать дистанцию бега на 1000 м; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.	Познавательные: владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Тройной прыжок в длину с места
10			Тестирование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Беседа «Режим дня и	ОРУ в паре для развития силы рук, ног, туловища. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с разбега	Научатся: - характеризовать роль и значение влияния режима дня на здоровье	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»; имеют	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли	Тройной прыжок в длину с места

			его значение для учащихся». Беговые упражнения: повторный бег с ускорением на 20-30 м, переменный бег с максимальной скоростью. бег по инерции после ускорения на 10-15 м. Подвижная игра «Лапта».	способом «прогнувшись». Провести беседу с учащимися о значении режима дня для учащихся. Совершенствовать технику беговых упражнений. Совершенствовать тактику подвижной игры «Лапта».	учащихся; - технически правильно выполнять беговые упражнения, соблюдая при этом правила техники безопасности; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	углубленное представление о беговых упражнениях, используемых на уроке для развития быстроты. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	
11			Метание мяча на дальность. Беговые упражнения (урок 10). Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Охотники и утки».	Научатся: - технически правильно выполнять разбег и метание мяча на дальность; - организовывать и проводить подвижную игру «Охотники и утки».	Познавательные: имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Тройной прыжок в длину с места
12			Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Лапта».	ОРУ с набивным мячом (1 кг) для развития силы рук, ног, туловища и развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: метание мяча на дальность. Учить технике бега на 1500 м. Совершенствовать тактику игры «Лапта».	Научатся: - технически правильно держать корпус, ноги и руки при выполнении метаний мяча; - самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; - правильно распределять силы при беге на 1500 м.; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».	Познавательные: имеют углубленное представление о технике метания мяча на дальность; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и определения физической подготовленности. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учении.	Тройной прыжок в длину с места

13			<p>Броски малого мяча на точность. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Мяч капитану».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг) для развития силы рук, ног, туловища и развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить броскам мяча по подвижной мишени. Совершенствовать технику бега на 1500 м. Провести подвижную игру «</p>	<p>Научатся: - выполнять броски малого мяча по подвижной цели; - самостоятельно следить за дыханием при выполнении бега; - организовывать и проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки набивными мячами и подвижной игры «Мяч капитану». Регулятивные: принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения; принимают и осваивают социальную роль обучающегося.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>
14			<p>Тестирование поднятие туловища за 30 сек. Равномерный бег 1500 м. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднятие туловища за 30 сек. Совершенствовать технику равномерного бега на 1500 м провести подвижную игру «Охотники и утки»</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять поднятие туловища; - самостоятельно подбирать темп и ритм бега; - проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p>Познавательные: владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателей развития одного из основных физических качеств — выносливости. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднятия туловища. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>
15			<p>Бег 60 м Прыжок в высоту с разбега. Эстафета с кубиками.</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учить технике бега на 60 метров. Учить технике разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести эстафету с кубиками.</p>	<p>Научатся: - бегать с изменением частоты шагов и ритма; - технически правильно выполнять разбег в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>

16			<p>Тестирование бега на 60 м. Прыжок в высоту с разбега. Эстафета с набивными мячами.</p>	<p>ОРУ со скакалкой для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 60 м. Учить технике отталкивания и перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>Научатся: - технике низкого старта; - технически правильно выполнять отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с разбега</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике низкого старта, используют общие приемы решения поставленных задач; имеют представление о технике выполнения разбега, отталкивания и перехода через планку. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>
17			<p>Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Круговая эстафета (расстояние до 40 м.).</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг) для развития силы рук, ног, туловища и развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Учить технике метания мяча в горизонтальную цель. Закрепить технику прыжка в высоту с разбега.</p>	<p>Научатся: - технике метания мяча в горизонтальную цель; - технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление об упражнениях, включаемых в разминку перед метанием, технике метания в горизонтальную цель, Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении.</p>	<p>Развивают самостоятельность и личную ответственность и за свои поступки.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>
18			<p>Метания мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Эстафета с метанием мешочков с песком в цель.</p>	<p>ОРУ в паре. Учить технике метания мяча в вертикальную цель (расстояние 12м.). Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. Провести эстафету с метанием мешочков с песком в цель.</p>	<p>Научатся: - технике метания мяча в вертикальную цель; - технически правильно выполнять отталкивание и переход через планку в прыжках в высоту, соблюдая технику безопасности при</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Выпрыгивания вверх из полного приседа</p>

					приземлении в прыжковую яму.				
19			Тестирование техники прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ на автомобильных шинах. Провести учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать технику метания малого мяча с в цель. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; - метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»	
20			Тестирование прыжка в высоту с разбега на результат. Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. Провести учет выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Провести эстафету с преодолением препятствий.	Научатся: - развивать координацию и внимание при прыжках в высоту - организовывать и проводить эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; имеют представление о технике преодоления препятствий при проведении эстафеты. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Приседание на одной ноге «пистолет»	
2. Спортивные игры (7 часов)									
21			Техника безопасности в занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол.	ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР». Познакомить с техникой безопасности и правилами	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.	Познавательные: имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	Приседание на одной ноге «пистолет»	

			Подвижная игра «Защита стойки».	поведения на занятиях спортивными играми. Провести подвижную игру «Защита стойки».		Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
22			Стойки баскетболиста. Перемещение в стойках. Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ с набивным мячом. Учить стойкам баскетболиста (низкая, средняя, высокая). Провести подвижную игру «Борьба за мяч».	Научатся: - выполнять стойки баскетболиста; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.	Приседание на одной ноге «пистолет»
23			Ведение мяча на месте и в движении. Стойки баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты на месте без мяча и с мячом. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.	ОРУ в движении. Учить ведению мяча на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления. Учить технике выполнения поворотов без мяча и с мячом. Учить остановке двумя шагами и прыжком. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча в различных стойках; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - выполнять повороты без мяча и с мячом; - соблюдать технику безопасности при проведении эстафеты сведением мяча и броском по кольцу.	Познавательные: имеют представление о технике ведения мяча в различных стойках на месте и в движении с чередованием рук, скорости и направления, остановках и поворотах с мячом и без мяча. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	Приседание на одной ноге «пистолет»
24			Тестирование техники ведения мяча. Строевые упражнения. Остановка двумя ногами и прыжком. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ в паре. Учить технике выполнения остановки двумя ногами и прыжком. Провести тестирование техники ведения мяча в различных стойках на месте и в движении. Развивать внимание, лов-	Научатся: - играть в мини - баскетбол; - выполнять остановку двумя ногами и прыжком; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Приседание на одной ноге «пистолет»

				кость при выполнении игры в мини-баскетбол.	травматизма во время игры в мини-баскетбол.	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия партнера.		
25			Ловля и передача мяча в парадвумя руками от груди. Остановка двумя ногами и прыжком. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Учить ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику остановки двумя ногами и прыжком. Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.	Научатся: - организовывать и проводить ОРУ с набивным мячом; - технически правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди. - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике ловли и передаче мяча одной и двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками..	Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.
26			Ловля и передача мяча в паредной рукой. Строевые упражнения в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ в паре. Учить перестроениям в движении из одной колонны в две, три, четыре. Учить ловле и передаче мяча одной рукой от груди и плеча в паре. Провести подвижную игру «Борьба за мяч».	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять ловлю и передачу мяча в паре одной рукой; - организовывать и проводить подвижную игру «Борьба за мяч»;	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка
27			Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча в паре одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой от плеча с	ОРУ в паре с мячом. Провести контроль техники ловли и передачи мяча в паре одной и двумя руками; Учить технике броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести эстафету с	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять бросок	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют	Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор

			места. Эстафета с ведением и передачей мяча.	ведением и передачей мяча.	мяча одной рукой от плеча с места; - организовывать и проводить эстафету.	регуляции своего действия.	трудолюбие и настойчивость в обучении.	присев, основная стойка.
Вторая четверть - 21 урок			1. Спортивные игры (21 час)					
28			Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками с места. Подвижная игра «Увернуться от мяча».	ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Учить броску мяча одной рукой от плеча, соблюдая правила безопасности. Учить броску мяча двумя руками с места. Развивать внимание, ловкость, быстроту и выносливость при выполнении игровых упражнений. Провести подвижную игру «Увернуться от мяча».	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с мячами в паре; - выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; - выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.	Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.
29			История развития баскетбола. Бросок мяча двумя руками с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижная игра «Борьба за мяч».	ОРУ в паре с мячом. Строевые упражнения в движении. Учить броску мяча двумя руками с места. Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча с места. Провести игру «Борьба за мяч».	Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча двумя руками от плеча с места; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в подвижной игре.	Познавательные: имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.

30		<p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Бросок мяча двумя руками по кольцу с места. Подвижная игра «Защита укрепления».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной рукой по кольцу с места. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками по кольцу с места. Провести игру «Защита укрепления».</p>	<p>Научатся: - выполнять технически правильно бросок мяча одной и двумя руками; - контролировать силу и высоту броска мяча.</p>	<p>Познавательные:контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, основная стойка.</p>
31		<p>Тестирование техники броска мяча двумя руками по кольцу с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча двумя руками по кольцу с места. Учить броску мяча одной рукой в прыжке. Провести игру-эстафету «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ с баскетбольными мячами в движении; технически правильно выполнять бросок мяча одной и двумя руками; - развивать внимание и ловкость при выполнении игровых упражнений; -соблюдать правила техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике броска мяча двумя руками с места;ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях..</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
32		<p>Бросок мяча одной рукой в прыжке. Бросок мяча двумя руками в прыжке. Подвижная игра «Наседка и ястребы».</p>	<p>ОРУ с набивным мячом (1 кг). Закрепить технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке. Учить броску мяча двумя руками в прыжке. Провести игру «Наседка и ястребы».</p>	<p>Научатся: - выполнять бросок мяча одной рукой в прыжке; - развивать внимание, ловкость при выполнении игры.</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему</p>	<p>Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

						решению в совместной деятельности.		
33			<p>Тестирование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Провеститестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками по кольцу в прыжке. Провести эстафеты баскетбольного типа «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей».</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафет. 	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике броска мяча одной и двумя руками в прыжке; используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
34			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в паре в движении. Учить технике выполнения двух шагов после ведения. Учить технике вырывания и выбивания мяча у противника. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять два шага после ведения мяча; - выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; - контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощенным правилам. 	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>
35			<p>Два шага после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ОРУ с набивным мячом. Закрепить технику выполнения двух шагов после ведения. Закрепить технику вырывания и выбивания мяча у противника. Повторить игру в баскетбол</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять два шага после ведения мяча; - вырывать и выбивать мяч у противника; 	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.</p>

			3х3человека.	по упрощенным правилам 3х3человека.	- организовывать, проводить и игру в баскетбол.	приходят к общему решению в совместной деятельности.		
36			Два шага после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4х4 человека.	ОРУ с набивными мячами. Учить комбинацию из освоенных элементов передвижения. Совершенствовать технику выполнения двух шагов после ведения мяча. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 4х4 человека. Развивать внимание, быстроту и ловкость в игре.	Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивными мячами и игре в баскетбол; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.
37			Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Провести эстафету.	Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол, ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.
38			Тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов передвижения. Игра в баскетбол по	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Провести тестирование техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Развивать навык игры в	Научатся: - технически правильно выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений набивным мячом и игре в баскетбол. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.

			упрощенным правилам.	баскетбол по упрощенным правилам.	баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
39			Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3x3 чел.	ОРУ в паре. Учить технике выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: - правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в паре; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	Познавательные: имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Поднимаются на туловища из положения лежа на спине.
40			Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Развивать навык игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Научатся: - правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в тройке; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.	Познавательные: имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в тройке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимаются на туловища из положения лежа на спине.
41			Бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Ловля и передача мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Игра в баскетбол 4x4 чел.	ОРУ в движении. Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Закрепить навык ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния.	Познавательные: имеют углубленное представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре и тройке. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимаются на туловища из положения лежа на спине.
42			Бросок мяча по кольцу одной рукой	ОРУ в паре. Учить технике выполнения	Научатся: - общеразвивающим	Познавательные: организывают здоровьесберегающую деятельность с	Ориентируются на	Поднимаются

			со средней дистанции. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	броска мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	упражнениям в движении; - правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции.	помощью общеразвивающих упражнений в паре. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	активное общение и взаимодействие со сверстниками.	туловища из положения лежа на спине.
43			Тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; - взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
44			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	ОРУ с набивным мячом в паре. Учить выполнению зонной защиты. Учить приему мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Развивать координационные способности, ловкость и выносливость.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; - выполнять зонную защиту 2х1х2; - приему мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
45			Зонная защита 2х1х2. Прием мяча в движении и выполнение двух шагов с броском мяча по кольцу. Эстафета с ведением	ОРУ с набивным мячом в паре. Закрепить навык выполнения зонной защиты. Закрепить технику приема мяча в движении и выполнение двух шагов с	Научатся: - проведению баскетбольной эстафеты с использованием техники изученных	Познавательные: самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

			и броском мяча по кольцу.	броском мяча по кольцу.	элементов.	приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях.	
46			Игра в баскетбол по упрощенным правилам 5x5 чел.	ОРУ в движении. Совершенствовать изученные баскетбольные элементы во время игры в баскетбол.	Научатся: - технически правильно выполнять изученные элементы техники, используемые в баскетболе.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов баскетбола. Регулятивные: сохраняют заданную цель, осуществляют действие по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
47			Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».	ОРУ в паре. Познакомить со стойками волейболиста. Учить перемещениям приставными шагами. Учить технике ловле и бросков мяча через волейбольную сетку в подвижной игре.	Научатся: - выполнять стойки волейболиста; - перемещению в стойках; - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.
48			Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком, лицом и спиной вперед). Подвижная игра «Пионербол».	ОРУ в паре. Закрепить технику выполнения стоек волейболиста. Совершенствовать технику перемещений волейболиста	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Вис на перекладине на согнутых руках хватом сверху.

Третья четверть - 33 урока

1. Спортивные игры (12 ч)

49			Перемещения в стойках волейболиста	ОРУ с гимнастической палкой.	Научатся: - ловить и выполнять	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с	Формулируют собственное	Поднимают ноги до
----	--	--	------------------------------------	------------------------------	--	--	-------------------------	-------------------

			(повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пионербол».	Учить перемещению в стойках. Развивать навык перемещения в стойках. Учить приему и передаче мяча двумя руками.	броски мяча через сетку; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	45 градусов лежа на спине.
50			Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху. Провести игру в волейбол.	Научатся: - общеразвивающим упражнениям с гимнастическими палками. - приему и передаче мяча двумя руками сверху; - игре в волейбол по упрощенным правилам.	Познавательные: имеют представление о приеме и передаче мяча двумя руками сверху. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
51			Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре Прием и передача мяча сверху у стены. Подвижная игра «Летающий мяч».	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками над собой. Повторить стойки волейболиста. Учить приему и передаче мяча у стены. Провести подвижную игру «Летающий мяч».	Научатся: - приему и передаче мяча над собой двумя руками. - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.	Познавательные: имеют представление о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению.	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
52			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в паре. Прием и передача мяча	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в паре. Учить приему и передаче мяча сверху у стены.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча сверху двумя руками в паре;	Познавательные: самостоятельно используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Формулируют собственное мнение и позицию.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.

			снизу у стены. Подвижная игра «Удочка».	Провести игру «Удочка».	- организации и проведению подвижной игры.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
53			Прием и передача мяча снизу двумя руками в паре. Передача мяча над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Учить приему и передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи над собой и через сетку. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.	Научатся: - технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; - организации и проведению игры в волейбол.	Познавательные: имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
54			Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре. Нижняя прямая подача мяча с собственным подбрасыванием. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в паре. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений в паре. Закрепить технику выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре. Учить технике выполнения нижней подачи мяча.	Научатся: - выполнять нижнюю подачу мяча; - организации и проведению игры в волейбол по упрощенным правилам; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют углубленное представление о технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Поднимание ног до 45 градусов лежа на спине.
55			Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре. Нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	ОРУ в движении. Провести тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре. Закрепить технику выполнения нижней прямой подачи мяча. Развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в движении; имеют углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Наклоны туловища вперед сидя на полу.

56			<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Учить технике выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам. Развивать внимание, ловкость во время проведения игры в волейбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; - выполнять прямой нападающий удар; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Наклоны туловища вперед сидя на полу.</p>
57			<p>Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку с 5-6 метров. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара. Провести игру в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прямой нападающий удар; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Наклоны туловища вперед сидя на полу.</p>
58			<p>Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения прямого нападающего удара.</p>	<p>Научатся: - организовывать и проводить игру в волейбол; - соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол; - судейству игры в волейбол по</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Наклоны туловища вперед сидя на полу.</p>

					упрощенным правилам.			
59			<p>Тестирование техники выполнения прямого нападающего удара. Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ с набивным мячом в паре. Провести тестирование техники выполнения прямого нападающего удара. Учить технике выполнения нижней боковой подачи мяча. Учить технике выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технике выполнения нижней боковой подачи мяча; - технике выполнения верхней прямой подачи мяча - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные:используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Наклоны туловища вперед сидя на полу.</p>
60			<p>Нижняя боковая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Совершенствовать технику выполнения нижней боковой подачи мяча. Совершенствовать технику выполнения верхней прямой подачи мяча. Провести игру в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: - организовывать и проводить игры в волейбол по правилам; - технически правильно выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи мяча; - судейству игры в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Познавательные:организовывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. Регулятивные:оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Наклоны туловища вперед сидя на полу.</p>
Гимнастика - 16 часов								
61			<p>Акробатика («мост», стойка на лопатках,</p>	<p>ОРУ на гимнастических матах.</p>	<p>Научатся: - выполнять</p>	<p>Познавательные:самостоятельно выделяют и формулируют цели и</p>	<p>Развивают доброжелательн</p>	<p>Наклон туловища</p>

			<p>кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1 (и. п. основная стойка, перейти в упор присев, пережат в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в упор присев, основная стойка). Эстафета гимнастическая.</p>	<p>Провести инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать технику выполнения «моста», стойки на лопатках и кувырка вперед. Разучить акробатическую комбинацию 1. Провести гимнастическую эстафету.</p>	<p>общеразвивающие упражнения на гимнастическом мате; - выполнять элементы акробатической комбинации; - взаимодействовать со сверстниками в гимнастической эстафете.</p>	<p>способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>ость и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p>вперед из положения сидя на полу.</p>
62			<p>Акробатика («мост», стойка на лопатках, кувырок вперед). Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».</p>	<p>ОРУ на гимнастических матах. Повторить пережаты, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижной игры.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на полу .</p>
63			<p>Наклоны туловища из различных положений. Кувырок назад. Акробатическая комбинация 1. Подвижная игра «Ни больше, ни меньше».</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Развивать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад; - проведению подвижной игры.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад. Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося , развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.</p>
64			<p>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1. Кувырок назад.</p>	<p>ОРУ с флажками. Провести тестирование техники выполнения акробатической комбинации 1.</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения с флажками;</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. Регулятивные:адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие с со</p>	<p>Наклон туловища вперед из положения сидя на</p>

			Акробатическая комбинация 2 (из упора лежа толчком двумя ногами прийти в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги, сделать группировку и переворот назад через голову в упор присев, кувырок вперед в упор присев, и.п. основная стойка). Подвижная игра «Черные и белые».	Повторить строевые упражнения, изученные ранее. Совершенствовать технику выполнения кувырканзад. Разучить акробатическую комбинацию 2. Провести игру «Черные и белые».	- организовывать и проводить подвижную игру в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	полу.
65			«Мост» из положения стоя. Прыжок с высоты. Акробатическая комбинация 2. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Висы на перекладине Подвижная игра «Черные и белые».	ОРУ с гантелями. Учить технике выполнения «моста» и положения стоя. Учить технике выполнения прыжка с высоты. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации. Повторить игру «Черные и белые».	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические упражнения «мост» и прыжок с высоты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Познавательные: имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества с сверстниками	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
66			Строевые упражнения. Наклоны туловища из положения стоя на гимнастической скамейке и сидя на полу. Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 2. Вис на перекладине	ОРУ на гимнастической скамейке. Учить перестроениям из одной шеренги в две и три. Провести тестирование акробатической комбинации 2. Повторить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Провести игру «Запрещенное движение».	Научатся: - выполнять простые висы на перекладине; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - технически правильно выполнять элементы акробатической	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

			(размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты, подтягивания). Подвижная игра «Запрещенное движение».		комбинации 2; - соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре.			
67			Акробатическая комбинация 3 (основная стойка, упор присев, кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, «мост», поворот на «мосту» в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка). Вис на перекладине (размахивания в висе, повороты таза, поднимание ног), перевороты). Наклоны туловища из различных положений Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с обручем. Разучить акробатическую комбинацию. Провести эстафету с преодолением препятствий. Закрепить висы, перевороты и подтягивания на перекладине. Совершенствовать навык выполнения наклонов вперед из различных положений.	Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине. - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.	Познавательные: имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
68			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой, медленное опускание	ОРУ с гантелями. Разучить комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации. Провести эстафету с	Научатся: - выполнять переворот на низкой перекладине толчком двумя ногами; - технически правильно	Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Формулируют собственное мнение и позицию.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).

			вперед в вис лежа, прогибаясь встать). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (подъем переворотом на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом кругом). Акробатическая комбинация 3 Эстафета с преодолением препятствий.	преодолением препятствий.	выполнять элементы на разновысоких брусьях; - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - организовывать и проводить эстафету с преодолением препятствий - соблюдать правила взаимодействия с игроками в эстафете.	условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
69			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68) Акробатическая комбинация 3 (см. урок 67). Подвижная игра «Дружно парами».	ОРУ с флажками. Закрепить технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку с флажками, соблюдая технику безопасности при выполнении упражнений. - составлять комбинацию из освоенных акробатических элементов; - самостоятельно организовывать и проводить подвижную игру	Познавательные: имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками;ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
70			Тестирование техники выполнения акробатической комбинации 3. Комбинация на низкой перекладине	ОРУ с флажками. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Провести тестирование техники выполнения	Научатся: - технически правильно выполнять элементы акробатической комбинации; - технически	Познавательные: имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением препятствий.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).

			– мальчики (см. урок 68). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 68). Эстафета с преодолением препятствий.	акробатической комбинации 3 (см. урок 68). Провести эстафету с преодолением препятствий.	правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Регулятивные: контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	
71			Комбинация на низкой перекладине – мальчики (см. урок 69). Комбинация на разновысоких брусьях – девочки (см. урок 69). Опорный прыжок через козла согнув ноги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствовать технику выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике выполнения опорного прыжка согнув ноги. Провести игру «Запрещенное движение».	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги; - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях.	Познавательные: имеют углубленное представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организывают здоровьесберегающую деятельность в эстафете с преодолением препятствий. контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
72			Тестирование техники выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Опорные прыжки через козла согнув ноги и ноги врозь. Игра на внимание.	ОРУ на гимнастической скамейке. Провести тестирование техники выполнения комбинации на перекладине (м) и разновысоких брусьях (д). Учить технике опорного прыжка через козла ноги врозь. Закрепить навык выполнения опорного прыжка согнув ноги.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на низкой перекладине и разновысоких брусьях. - самостоятельно организовывать и проводить подвижную игру на внимание.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений на гимнастической скамейке; имеют представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. Регулятивные: оценивают правильность выполнения своих действий. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подтягивания на высокой (м) и низкой перекладине (д).
73			Опорный прыжок через козла ноги врозь.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык	Научатся: - технически правильно	Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь;	Развивают мотивы учебной	Прыжки на скакалке.

			Лазание и передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба на носках, приседание, повороты, равновесие на одной ноге, соскок). Эстафета с преодолением препятствий.	выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания и передвижения по гимнастической стенке. Учить ходьбе на носках, приседанию, поворотам, равновесию на одной ноге, соскоку на гимнастическом бревне.	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - выполнять различные элементы на гимнастическом бревне.	самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	деятельности и личностного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающего.	
74			Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета с преодолением препятствий.	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствовать навык выполнения опорного прыжка согнув ноги. Учить технике лазания по канату. Закрепить навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.	Научатся: - технике лазания по канату; - развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений на гимнастическом бревне.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Прыжки на скакалке.
75			Тестирование техники выполнения опорного прыжка через козла ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги. Закрепить навык выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне.	Научатся: - выполнять прием и передачу волейбольного мяча двумя руками снизу; - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике лазания по канату в два и три приема и упражнениях на гимнастическом бревне. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: слушают и слышат друг друга и учителя, управляют взаимодействием партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Прыжки на скакалке.

76			<p>Тестирование техники выполнения лазания по канату (в два приема – мал., в три приема – дев.). Упражнения на гимнастическом бревне (урок 73). Эстафета с кубиками.</p>	<p>ОРУ со скакалкой. Провести тестирование техники выполнения лазания по канату. Совершенствовать навык ходьбы на носках, приседания, поворотов, равновесия на одной ноге, соскока на гимнастическом бревне. Провести эстафету с кубиками.</p>	<p>Научатся: - навыку выполнения основных видов движений на бревне; - соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении эстафеты с кубиками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения гимнастических заданий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
----	--	--	---	--	---	--	---	----------------------------

Кроссовая подготовка – 5 часов.

77			<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 6 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
----	--	--	--	---	---	---	--	----------------------------

							занятий физическими упражнениями.	
78			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 6 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - бегу по пересеченной местности; - чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; - развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
79			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 11 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - организовывать и проводить подвижную игру; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
80			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 11 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) – 4 раза.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 7 минут. Совершенствовать навык</p>	<p>Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>

			Игра в футбол.	чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.	качество выполнения упражнений.	Регулятивные: адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. Коммуникативные: устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
81			Равномерный бег по пересеченной местности до 12 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 3 раза. Эстафета встречная.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	
Четвертая четверть - 24 урока									
Кроссовая подготовка (5 час.),									
82			Равномерный бег по пересеченной местности до 12 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) – 4 раза. Эстафета круговая.	ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; - правильно распределять силы по дистанции; - взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	

83			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 13 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p>Познавательные:самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
84			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 13 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; - соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p>Познавательные:имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему грунту;организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные:используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>
85			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 14 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Закрепить навык выполнения многоскоков. Провести круговую эстафету</p>	<p>Научатся: - преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные:организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу. Регулятивные:используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

86			<p>Равномерный бег по пересеченной местности до 15 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) – 3 раза. Тройной прыжок в длину с места. Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места. Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся: - технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности; - проводить круговую эстафету.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

Легкая атлетика (19 час)

87			<p>Тестирование кроссового бега на 1000 метров. Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения</p>	<p>Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью;</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
----	--	--	---	---	--	--	--	--------------------------------

					кроссового бега;	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
88			<p>Низкий старт. Бег на 60 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык выполнения низкого старта и бега на 60 м. Совершенствовать навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность.</p>	<p>Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения низкого старта и бега на короткой дистанции; - организовывать и проводить игру в футбол.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
89			<p>Низкий старт. Бег на 60 м. Тройной прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Закрепить навык выполнения низкого старта и бега на 60 м. Совершенствовать навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать навык метания мяча на дальность. Развивать внимание, ловкость, выносливость в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - выполнять ОРУ в движении; - метать мяч на дальность; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижной игры.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике метания мяча на дальность; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении прыжковой направленности. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>

90			<p>Тестирование бега на 60 м на результат. Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на прыжки. Провести тестирование бега на 60 м с низкого старта на результат. Развивать навык метания мяча на дальность. Совершенствовать навык выполнения техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; - технически правильно метать мяч на дальность; - организовывать и проводить встречную эстафету.</p>	<p>Познавательные: имеют представление прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают и контролируют правильность выполнения задания. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>
91			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность (с места и короткого разбега) Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Развивать навык метания мяча на дальность. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в паре; - технически правильно выполнять отталкивание в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре, метания мяча и подвижной игре. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
92			<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Ходьба и прыжки в полном приседе. Метание малого мяча на дальность с короткого разбега. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык ходьбы и прыжков в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Повторить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: - выполнять ходьбу и прыжки в полном приседе; - технически правильно выполнять отталкивание и переход через планку в прыжках в высоту с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике ходьбы и прыжков в полном приседе; метания мяча на дальность с короткого разбега. Регулятивные: выполняют и используют установленные правила в контроле способов решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

93		<p>Тестирование метание мяча на дальность с короткого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
94		<p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Совершенствовать технику метания малого мяча с пяти шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы на автомобильных шинах; - технически правильно выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>

95			<p>Тестирование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с кубиками.</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах Провести тестирование прыжка в высоту с разбега. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Провести эстафету с кубиками,</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы, используя автомобильные шины; - технически правильно приземление в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и эстафете с кубиками. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p>	<p>Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
96			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м. Подвижная игра «Лапта»</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Учить технике и тактике бега на 1500м. Развивать координацию, ловкость и внимание в подвижной игре.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - равномерно распределять свои силы во время бега на 1500 м; - организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Тройной прыжок в длину с места</p>
97			<p>Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег на 30 метров. Бег на 1500м Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Развивать навык выполнения прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Развивать навык бега на 1500 м. Развивать координацию, ловкость и внимание в беге на 30 м и подвижной игре «Охотники и утки».</p>	<p>Научатся: - бегать 30 м с низкого старта; - проводить подвижную игру с соблюдением правила поведения и предупреждения травматизма.</p>	<p>Познавательные: имеют представление о технике основных видов движения; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью обще развивающих упражнений, игр, эстафет с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

						регуляции своего действия.		
98			<p>Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 1500м Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать навык бега на 1500 м.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; - грамотно использовать технику выполнения основных видов движения во время бега на дистанции 1500 м;</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега; организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и подвижной игры. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>
99			<p>Контроль УДП: челночный 3x10 м. Бег на 1500м. Эстафета встречная. Подвижная игра на внимание «Класс!».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 1500 м. Провести встречную эстафету (30-40 м).</p>	<p>Научатся: - выполнять челночный бег 3x10 м; - организовывать и проводить эстафету и подвижную игру на внимание.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Прыжки на скакалке.</p>

100			Контроль УДП: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине. Игра в футбол.	ОРУ в движении. Провести тестирование уровня двигательной подготовленности учащихся: бег на 1000 м и подтягивание на перекладине. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Познавательные: имеют углубленное представление о технике бега на дистанции 1000 м и подтягивании на перекладине; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.	Умеют управлять эмоциями при общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми при выполнении заданий.	Прыжки на скакалке.
101			Контроль УДП: поднимание туловища за 30 сек, прыжок в длину с места. Игра в футбол.	ОРУ со скакалкой. Провести тестирование уровня двигательной подготовленности учащихся: поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом мата, руки за головой, ладони в «замке», локти отведены в стороны, ноги согнуты в коленях и прыжка в длину с места. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игры в футбол.	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения со скакалкой» - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий и игры в футбол.	Познавательные: организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ со скакалкой, беге на 30 м, прыжках в длину с места, игре в футбол. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Прыжки на скакалке.
102			Игры – эстафеты по выбору учащихся. ГТО – основа физического воспитания учащихся.	ОРУ в движении. Развивать ловкость, координацию и выносливость при проведении игр – эстафет по выбору учащихся. Провести беседу: «ГТО – основа физического воспитания учащихся». Подведение итогов четверти и года.	Научатся: - выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости посредством различных физических упражнений; - организовывать и проводить	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

					различные игры-эстафеты.			
--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--