МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 35»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла
протокол № 1
от 27.08.2021
руководитель МО
_____ Т.А. Казакова

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического
совета
протокол № 1
от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО №35
_____ Т.Н. Бессуднова
приказ № 211-о
от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 КЛАССЫ

Учитель: Наумова Н.Е.

город Тула
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса физическая культура для 10-11 классов составлена на основе Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11-х классов составлена на основе авторской программы В.И. Ляха и А,А.Зданевича («Комплексная программа физического воспитания учащихся для общеобразовательных учреждений 1-11 классы. М.: Просвещение, 2012г.» в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры с обучающимися в зависимости от состояния их здоровья сформированы три медицинские группы для занятий физической культуры: основная, подготовительная и специальная.

Обучающие, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе и занимаются по основной образовательной программе по предмету «Физическая культура». Обучающие с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе. Занятия в этой группе отличаются от основной учебной программы объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала, и организуются в соответствии с письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 октября 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры», от 30.05.2012 года №МД- 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья». Обучающиеся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по содержанию курса в виде устного опроса или написания рефератов, демонстрации комплексов ЛФК.

Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия вовремя коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость*:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м

(юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях*:* выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	20
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	14
Итого		**68**

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (20 часов)

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию

физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки к дальнейшей службе в армии.

Спортивные игры (20 часов)

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики (14 час)

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит

упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лыжная подготовка (14 час)

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах.

Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Учебные нормативы для обучающихся 10-11 класса:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4х9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 60 метров	секунд	8,6	9,0	9,8	9,2	9,8	10,3
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 1000 метров	мин: сек	3,50	4,00	4,10	4,30	4,40	4,50
Бег 2000 метров	мин: сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин: сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Прыжки в длину с разбега	см	440	400	340	375	340	300
Прыжки в высоту с разбега	см	135	130	115	120	115	105
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	кол-во раз	-	-	-	22	17	13

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя,стоя.	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин: сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин: сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин: сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин: сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин: сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)

№ П/П	Контрольные упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Мальчики			***Девочки***		
		«5»	***«4»***	***«3»***	***«5»***	***«4»***	***«3»***
1	Прыжок в длину с места, (см)	215-227	202-214	186-201	184-197	174-183	160-173
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.,(м)	1350	1250	1150	1250	1150	1050
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., (раз)	38	33	28	33	28	23

Поурочное планирование 10 класс

	Легкая атлетика			
	Тема урока	предметные	метапредметные	личностные
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.	Знать организационно – методические требования на уроках физической культуры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	Бег на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	Знать правила спринтерского бега.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3	Развитие скоростных качеств. К.У-бег на дистанцию 30 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на короткие дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4	Техника челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростных качеств. Техника прыжков в длину с места.	Знать, как выполнять отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Правила игры в футбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные:	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

			проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с места. Играть в спортивную игру футбол.	
5	К.У- выполнение челночного бега на результат. Совершенствование прыжков в длину с места.	Знать правила тестирования челночного бега, правила игры в футбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
6	Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение разбега в метании гранаты.	Знать правила в прыжках в длину с места, выполнять разбег в метании гранаты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с места. Играть в спортивную игру футбол.	Развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
7	К.У- бег на дистанцию 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила тестирования в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение метания гранаты с разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать	Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять технику разбега в метании гранаты.	
9	К.У- выполнение прыжков с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжков в длину с места. Правила игры в футбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; выполнять контрольный прыжок в длину с места, играть в спортивную игру футбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности.	Знать как правильно распределять силы в беге на длинные дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	К.У- выполнение метания гранаты с разбега на результат. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Знать как правильно распределять силы в беге на длинные дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
12	ОРУ с набивными с мячами. Броски набивного мяча на дальность.	Знать как правильно как правильно выполнять прыжки в длину с места.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

			Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	ситуациях.
13	Кросс по пересеченной местности.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру футбол.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
14	К.У-броски набивного мяча на дальность из положения сидя на полу.	Знать технику бросков набивного мяча из положения сидя на полу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из положения сидя на полу.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Спортивные игры (баскетбол)			
15	ИОТ на уроках спортивные игры. Стойки баскетболистов. Ведение мяча по прямой, со сменой рук.		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные:	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			Играть в спортивную игру баскетбол.	
16	Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой, змейкой, со сменой рук. Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол.	Знать технику ведения мяча и бросков мяча в кольцо.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и передавать мяч партнеру, выполнять ведение мяча, броски мяча в кольцо.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
17	Развитие координационных способностей. Техника выполнения бросков мяча в кольцо после 2-х шагов. Тренировочная игра 3х3	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и передавать мяч партнеру, выполнять ведение мяча, броски мяча в кольцо.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
18	Передача мяча в парах, в движении, ловля и передача мяча с последующим броском в кольцо. Игра в мини баскетбол	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча партнеру, уметь выполнять броски мяча в кольцо.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19	Передача мяча в парах, в движении, ловля и передача мяча с последующим броском в кольцо. Игра в мини баскетбол	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказывать об	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.	
20	Передача мяча в тройках на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Тренировочная игра.	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
21	К.У-ведение мяча. Выполнение передач мяча, бросков мяча в корзину. Тренировочная игра.	Знать и выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину, передачу мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча, броски в корзину, передачу мяча.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
22	Техника бросков мяча в корзину, передача мяча от груди, отскоком от пола, от плеча. Тренировочная игра.	Знать и выполнять передачи мяча от груди, отскоком, от плеча.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча, броски мяча в корзину.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
23	Система игры в защите кольца, тактические действия в нападении. Тренировочная игра.	Знать как правильно выполнять защиту кольца, тактические действия в защите.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; правильно выполнять технику передачи мяча, играть в спортивную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

			баскетбол по упрощенным правилам.	
24	Система личной защиты в баскетболе. Тренировочная игра.	Знать и правильно выполнять личную защиту. Знать технику бросков мяча в кольцо.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять личную защиту в игре в баскетбол, передачу мяча.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
25	К.У-броски мяча в корзину. Сочетание приемов при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Тренировочная игра	Знать правила игры в баскетбол. Знать позиционное нападение без изменений позиций игроков.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
26	Тренировочная игра в мини баскетбол, передачи мяча, ведение мяча. Правила игры в баскетбол.	Знать варианты системы личной защиты, правила баскетбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру баскетбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Гимнастика с элементами акробатики			
27	ИОТ № 22 гимнастика.	Знать как правильно	Коммуникативные	Развитие мотивов учебной

	Разучивание разминки на матах, строевые упражнения. Упражнения для брюшного пояса.	выполнять т/б на уроках гимнастики, выполнять строевые упражнения, построения, перестроения.	обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному.	деятельности и осознание личностного смысла учения.
28	Упражнения для брюшного пояса. Строевая подготовка построения и перестроения. Разучивание ору со скакалкой.	Выполнять строевые упражнения, построения, перестроения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения для брюшного пояса.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
29	К.У-поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту ОРУ со скакалками.	Знать, как правильно выполнять поднимание туловища, правильное положение рук, ног Знать комплекс упражнений со скакалкой.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
30	Повторение ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Знать комплекс упражнений со скакалкой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений со скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
31	Выполнение прыжков через скакалку. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Знать комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			выполнять комплекс упражнений со скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	
32	К.У-прыжки через скакалку за 1 минуту. Подготовка к тестированию сгибание и разгибание рук в упоре от пола.	Знать правильное положение рук, ног, спины при выполнении отжиманий.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
33	Подтягивание на высокой (мальчики) на низкой (девочки)	Знать правила по подтягиванию на перекладине. Знать комплекс гимнастики с гимнастическим палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений со скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
34	К.У- подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки)	Знать правила по подтягиванию на перекладине. Знать комплекс гимнастики с гимнастическим палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками устанавливать рабочие отношения со сверстниками.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
35	Выполнение заданий круговой тренировки (отжимание, прыжки через скакалку, упражнения для брюшного пояса)	Знать как проходить станции круговой тренировки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и	Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.

			исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками устанавливать рабочие отношения со сверстниками.	
36	К.У- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ с отягощением.	Знать как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения для рук.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
	Лыжная подготовка			
37	ИОТ № 25 лыжная подготовка Выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции ранее изученными ходами	Знать технику передвижений на лыжах. Уметь применять лыжные ходы при прохождении дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
38	Повторение организационных требований, применяемых на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции, повторение поворотов на лыжах.	Знать технику поворотов на месте на лыжах. Проходить дистанцию ранее изученными ходами.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ранее изученными ходами. Уметь выполнять повороты на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
39	Прохождение дистанции, выполнение торможений на лыжах.	Знать технику торможений на лыжах, Проходить дистанцию применяя ранее изученные лыжные ходы.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

			деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять технику торможений на лыжах, передвигаться по дистанции изученными ходами.	находить выходы из спорных ситуаций
40	К.У-повороты на лыжах. Прохождение дистанции.	Знать технику поворотов на месте на лыжах. Проходить дистанцию ранее изученными ходами.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять технику торможений на лыжах, передвигаться по дистанции изученными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
41	Похождение дистанции попеременными ходами, изучение техники конькового хода	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
42	К.У-техника торможений на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах коньковым ходом.	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук, проходить дистанцию коньковым ходом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
43	Техника подъемов на лыжах. Выполнение передвижений по дистанции коньковым ходом 4 км. Повторение техники одновременного бесшажного хода.	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук, проходить дистанцию коньковым ходом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

			передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом. Знать технику подъемов на лыжах.	
44	Прохождение дистанции ранее изученными ходами изученными ходами 4 км. Повторение техники подъемов на лыжах.	Знать и выполнять технику конькового хода, знать способы подъемов на лыжах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом. Знать технику подъемов на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
45	Прохождение дистанции 5 км. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода	Знать технику лыжных ходов. Проходить дистанцию с применением лыжных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить дистанцию ранее изученными ходами, уметь распределять силы при прохождении дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
46	К.У- техника подъемов на лыжах. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Повторение техники поворотов и торможений. Прохождение дистанции с применением конькового хода	Знать как правильно распределять силы при прохождении дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
	Спортивные игры волейбол			
47	ИОТ-на уроках спортивные игры. Правильное положение рук при приеме и передачи мяча. Стойки и передвижения волейболистов, расстановка игроков на	Знать правила поведения на занятиях спортивные игры. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

	площадке.		контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять переходы в волейболе, правильно выполнять приемы мяча.	
48	Выполнение подачи и передачи мяча в волейболе. Передачи мяча Тренировочная игра.	Знать правила поведения на занятиях спортивные игры. Знать правила игры в волейбол. Уметь выполнять передачи мяча в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять прием мяча в ходе тренировочной игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
49	Выполнение подач мяча, верхняя прямая подача. Тренировочная игра	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять переходы , прием мяча.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
50	К.У- выполнение подач мяча (верхняя прямая) Тренировочная игра. Правила волейбола.	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы. Соблюдать правила игры в волейбол.	Коммуникативные обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: применять стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагом и боком, лицом и спиной вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
51	Выполнение передач мяча через сетку, в парах, в кругу. Тренировочная игра	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы. Соблюдать правила игры в волейбол. Выполнять передачу мяча в парах.	Коммуникативные обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

			заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: применять стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагом и боком, лицом и спиной вперед.	
52	Способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. Выполнение верхней передачи мяча в парах, через сетку .Подачи мяча (нижняя боковая).	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
53	Развитие скоростных качеств. Выполнение нижней боковой подачи. Выполнение передач и приемов мяча Тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол, осуществлять судейство игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
54	Выполнение технических и тактических действий при нападающих ударах, техника нижней прямой подачи тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять нападающие удары и применять их в ходе игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
55	К.У-передачи мяча в парах. Выполнение подач мяча. Тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола, технику приема, передачи нижней прямой	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

		подачи.	контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять переходы , прием мяча.	
56	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Выполнение подач и передач мяча. Тренировочная игра	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол. Знать технику прямого нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол, осуществлять судейство игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
57	Выполнение технических действий во время игры. Выполнение блокировки при нападающих ударах. Тренировочная игра.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол. Знать технику прямого нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять нападающие удары и применять их в ходе игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Легкая атлетика			
58	Развитие силовых качеств К. У- метание гранаты с места и разбега. Техника бега на короткие дистанции	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

59	Развитие силовых качеств. Метание гранаты с места и разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	К.У- бег на дистанцию 60 метров Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
61	Техника низкого старта. Бега на короткие дистанции с низкого старта. Развитие скоростных качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
62	К.У - бег на дистанцию 30 метров на результат. Выполнение техники прыжков в длину с места. Правила соревнований в прыжках.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

			30-50 метров с максимальной скоростью.	
63	Развитие силовых качеств. Техника метания гранаты с разбега. Бег на дистанцию 300-500 метров	Знать технику метания гранаты с разбега. Выполнять бег на средние дистанции.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
64	К.У-метание гранаты Подготовка к тестам ГТО к бегу 60 метров. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Основы туристкой подготовки. Развитие выносливости.	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
65	Развитие скоростных качеств бега 60 метров. Правила соревнований. Круговая тренировка.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

66	К.У -бег на дистанцию 60 метров Правила соревнований в беге. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
67	Кроссовая подготовка Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа. Правила соревнований по легкой атлетике. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий. Уметь применять приемы массажа и самомассажа.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
68	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Основы туристкой подготовки. Развитие выносливости.	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий, знать правила подготовки туристкой подготовки, уметь выбирать маршрут, укладывать рюкзак, правильно выбирать место для стоянки.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

Поурочное планирование 11 класс

	Легкая атлетика			
	Тема урока	предметные	метапредметные	личностные
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Развитие скоростных качеств.	Знать организационно – методические требования на уроках физической культуры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	Бег на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	Знать правила спринтерского бега.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
3	Развитие скоростных качеств. К.У-бег на дистанцию 30 метров.	Знать правила проведения тестирования бега на короткие дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4	Техника челночного бега 3х10 метров. Развитие скоростных качеств. Техника прыжков в длину с места.	Знать, как выполнять отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Правила игры в футбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

			самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с места. Играть в спортивную игру футбол.	
5	К.У- выполнение челночного бега на результат. Совершенствование прыжков в длину с места.	Знать правила тестирования челночного бега, правила игры в футбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять бег на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
6	Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение разбега в метании гранаты.	Знать правила в прыжках в длину с места, выполнять разбег в метании гранаты.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: прыгать в длину с места. Играть в спортивную игру футбол.	Развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.
7	К.У- бег на дистанцию 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила тестирования в беге на короткие дистанции.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение метания гранаты с разбега.	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять технику разбега в метании гранаты.	
9	К.У- выполнение прыжков с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжков в длину с места. Правила игры в футбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; выполнять контрольный прыжок в длину с места, играть в спортивную игру футбол	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности.	Знать как правильно распределять силы в беге на длинные дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
11	К.У- выполнение метания гранаты с разбега на результат. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Знать как правильно распределять силы в беге на длинные дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
12	ОРУ с набивными с мячами. Броски набивного мяча на дальность.	Знать как правильно как правильно выполнять прыжки в длину с места.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	
13	Кросс по пересеченной местности.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру футбол.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
14	К.У-броски набивного мяча на дальность из положения сидя на полу.	Знать технику бросков набивного мяча из положения сидя на полу.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из положения сидя на полу.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Спортивные игры (баскетбол)			
15	ИОТ на уроках спортивные игры. Стойки баскетболистов. Ведение мяча по прямой, со сменой рук.		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: Играть в спортивную игру баскетбол.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

16	Развитие координационных способностей. Ведение мяча по прямой, змейкой, со сменой рук. Броски мяча в кольцо. Игра в мини баскетбол.	Знать технику ведения мяча и бросков мяча в кольцо.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и передавать мяч партнеру, выполнять ведение мяча, броски мяча в кольцо.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
17	Развитие координационных способностей. Техника выполнения бросков мяча в кольцо после 2-х шагов. Тренировочная игра 3х3	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать и передавать мяч партнеру, выполнять ведение мяча, броски мяча в кольцо.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
18	Передача мяча в парах, в движении, ловля и передача мяча с последующим броском в кольцо. Игра в мини баскетбол	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча партнеру, уметь выполнять броски мяча в кольцо.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
19	Передача мяча в парах, в движении, ловля и передача мяча с последующим броском в кольцо. Игра в мини баскетбол	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			требованиях на уроках физической культуры.	
20	Передача мяча в тройках на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Тренировочная игра.	Знать технику бросков мяча в кольцо, выполнять передачу партнеру.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять метание гранаты с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
21	К.У-ведение мяча. Выполнение передач мяча, бросков мяча в корзину. Тренировочная игра.	Знать и выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину, передачу мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча, броски в корзину, передачу мяча.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
22	Техника бросков мяча в корзину, передача мяча от груди, отскоком от пола, от плеча. Тренировочная игра.	Знать и выполнять передачи мяча от груди, отскоком, от плеча.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча, броски мяча в корзину.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
23	Система игры в защите кольца, тактические действия в нападении. Тренировочная игра.	Знать как правильно выполнять защиту кольца, тактические действия в защите.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; правильно выполнять технику передачи мяча, играть в спортивную игру баскетбол по упрощенным	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

			правилам.	
24	Система личной защиты в баскетболе. Тренировочная игра.	Знать и правильно выполнять личную защиту. Знать технику бросков мяча в кольцо.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять личную защиту в игре в баскетбол, передачу мяча.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
25	К.У-броски мяча в корзину. Сочетание приемов при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Тренировочная игра	Знать правила игры в баскетбол. Знать позиционное нападение без изменений позиций игроков.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
26	Тренировочная игра в мини баскетбол, передачи мяча, ведение мяча. Правила игры в баскетбол.	Знать варианты системы личной защиты, правила баскетбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру баскетбол.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
	Гимнастика с элементами акробатики			
27	ИОТ № 22 гимнастика. Разучивание разминки на матах, строевые	Знать как правильно выполнять т/б на уроках гимнастики,	Коммуникативные обеспечивать бесконфликтную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

	упражнения. Упражнения для брюшного пояса.	выполнять строевые упражнения, построения, перестроения.	совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному.	
28	Упражнения для брюшного пояса. Строевая подготовка построения и перестроения. Разучивание ору со скакалкой.	Выполнять строевые упражнения, построения, перестроения.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения для брюшного пояса.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
29	К.У-поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту ОРУ со скакалками.	Знать, как правильно выполнять поднимание туловища, правильное положение рук, ног Знать комплекс упражнений со скакалкой.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
30	Повторение ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.	Знать комплекс упражнений со скакалкой.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений со скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
31	Выполнение прыжков через скакалку. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	Знать комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений со	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

			скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	
32	К.У-прыжки через скакалку за 1 минуту. Подготовка к тестированию сгибание и разгибание рук в упоре от пола.	Знать правильное положение рук, ног, спины при выполнении отжиманий.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
33	Подтягивание на высокой (мальчики) на низкой (девочки)	Знать правила по подтягиванию на перекладине. Знать комплекс гимнастики с гимнастическим палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений со скакалкой. устанавливать рабочие отношения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни.
34	К.У- подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки)	Знать правила по подтягиванию на перекладине. Знать комплекс гимнастики с гимнастическим палками.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками устанавливать рабочие отношения со сверстниками.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
35	Выполнение заданий круговой тренировки (отжимание, прыжки через скакалку, упражнения для брюшного пояса)	Знать как проходить станции круговой тренировки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: адекватно оценивать свою действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.

			Познавательные: выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками устанавливать рабочие отношения со сверстниками.	
36	К.У- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ с отягощением.	Знать как правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения для рук.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
	Лыжная подготовка			
37	ИОТ № 25 лыжная подготовка Выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции ранее изученными ходами	Знать технику передвижений на лыжах. Уметь применять лыжные ходы при прохождении дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
38	Повторение организационных требований, применяемых на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции, повторение поворотов на лыжах.	Знать технику поворотов на месте на лыжах. Проходить дистанцию ранее изученными ходами.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ранее изученными ходами. Уметь выполнять повороты на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
39	Прохождение дистанции, выполнение торможений на лыжах.	Знать технику торможений на лыжах, Проходить дистанцию применяя ранее изученные лыжные ходы.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

			правилу. Познавательные: выполнять технику торможений на лыжах, передвигаться по дистанции изученными ходами.	
40	К.У-повороты на лыжах. Прохождение дистанции.	Знать технику поворотов на месте на лыжах. Проходить дистанцию ранее изученными ходами.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять технику торможений на лыжах, передвигаться по дистанции изученными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
41	Похождение дистанции попеременными ходами, изучение техники конькового хода	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
42	К.У-техника торможений на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах коньковым ходом.	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук, проходить дистанцию коньковым ходом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
43	Техника подъемов на лыжах. Выполнение передвижений по дистанции коньковым ходом 4 км. Повторение техники одновременного бесшажного хода.	Знать технику конькового хода, правильно выполнять работу рук, проходить дистанцию коньковым ходом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

			попеременными ходами, коньковым ходом. Знать технику подъемов на лыжах.	
44	Прохождение дистанции ранее изученными ходами изученными ходами 4 км. Повторение техники подъемов на лыжах.	Знать и выполнять технику конькового хода, знать способы подъемов на лыжах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременными ходами, коньковым ходом. Знать технику подъемов на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
45	Прохождение дистанции 5 км. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода	Знать технику лыжных ходов. Проходить дистанцию с применением лыжных ходов.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить дистанцию ранее изученными ходами, уметь распределять силы при прохождении дистанции.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
46	К.У- техника подъемов на лыжах. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. Повторение техники поворотов и торможений. Прохождение дистанции с применением конькового хода	Знать как правильно распределять силы при прохождении дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
	Спортивные игры волейбол			
47	ИОТ-на уроках спортивные игры. Правильное положение рук при приеме и передачи мяча. Стойки и передвижения волейболистов, расстановка игроков на площадке.	Знать правила поведения на занятиях спортивные игры. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

			результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять переходы в волейболе, правильно выполнять приемы мяча.	
48	Выполнение подачи и передачи мяча в волейболе. Передачи мяча Тренировочная игра.	Знать правила поведения на занятиях спортивные игры. Знать правила игры в волейбол. Уметь выполнять передачи мяча в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять прием мяча в ходе тренировочной игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
49	Выполнение подач мяча, верхняя прямая подача. Тренировочная игра	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять переходы , прием мяча.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
50	К.У- выполнение подач мяча (верхняя прямая) Тренировочная игра. Правила волейбола.	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы. Соблюдать правила игры в волейбол.	Коммуникативные обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: применять стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагом и боком, лицом и спиной вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
51	Выполнение передач мяча через сетку, в парах, в кругу. Тренировочная игра	Знать правила игры в волейбол. Выполнять правильно переходы. Соблюдать правила игры в волейбол. Выполнять передачу мяча в парах.	Коммуникативные обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

			цель. Познавательные: применять стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагом и боком, лицом и спиной вперед.	
52	Способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. Выполнение верхней передачи мяча в парах, через сетку .Подачи мяча (нижняя боковая).	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
53	Развитие скоростных качеств. Выполнение нижней боковой подачи. Выполнение передач и приемов мяча Тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол, осуществлять судейство игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
54	Выполнение технических и тактических действий при нападающих ударах, техника нижней прямой подачи тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять нападающие удары и применять их в ходе игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
55	К.У-передачи мяча в парах. Выполнение подач мяча. Тренировочная игра.	Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола, технику приема, передачи нижней прямой подачи.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

			результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять переходы , прием мяча.	
56	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Выполнение подач и передач мяча. Тренировочная игра	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол. Знать технику прямого нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол, осуществлять судейство игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
57	Выполнение технических действий во время игры. Выполнение блокировки при нападающих ударах. Тренировочная игра.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила игры в волейбол. Знать технику прямого нападающего удара. Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: уметь выполнять нападающие удары и применять их в ходе игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
	Легкая атлетика			
58	Развитие силовых качеств К. У- метание гранаты с места и разбега. Техника бега на короткие дистанции	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
59	Развитие силовых качеств. Метание гранаты с места и	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	разбега.		информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
60	К.У- бег на дистанцию 60 метров Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
61	Техника низкого старта. Бега на короткие дистанции с низкого старта. Развитие скоростных качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
62	К.У - бег на дистанцию 30 метров на результат. Выполнение техники прыжков в длину с места. Правила соревнований в прыжках.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.

63	Развитие силовых качеств. Техника метания гранаты с разбега. Бег на дистанцию 300-500 метров	Знать технику метания гранаты с разбега. Выполнять бег на средние дистанции.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
64	К.У-метание гранаты Подготовка к тестам ГТО к бегу 60 метров. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Основы туристкой подготовки. Развитие выносливости.	Знать технику метания гранаты с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
65	Развитие скоростных качеств бега 60 метров. Правила соревнований. Круговая тренировка.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

66	К.У -бег на дистанцию 60 метров Правила соревнований в беге. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	Знать технику бега на средние дистанции. Технику преодоление препятствий. Выполнять бег на короткие дистанции	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 30-50 метров с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
67	Кроссовая подготовка Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа. Правила соревнований по легкой атлетике. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий. Уметь применять приемы массажа и самомассажа.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; бегать по пересеченной местности преодолевать горизонтальные препятствия. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.
68	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Основы туристкой подготовки. Развитие выносливости.	Знать технику бега на средние и короткие дистанции. Технику преодоление препятствий, знать правила подготовки туристкой подготовки, уметь выбирать маршрут, укладывать рюкзак, правильно выбирать место для стоянки.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные; уметь выполнять метание гранаты с разбега. играть в спортивную игру футбол.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям.