

МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»  
Катайский район Курганская область

Утверждено

Директор школы   
Березина О.В.

Приказ № 190 от  
«31» августа 2020 года



Принято на ИМС

Протокол № 1 от  
«31» августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**10-11 классы**

Составитель:  
Худяков М.В., учитель физической культуры

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Ильинская СОШ», УМК: Т.В. Андрияшина, Н.В. Третьякова

Программа рассчитана на базовый уровень обучения (10-11 класс) 204 часа:

- 10 класс – физическая культура 102 часа;

- 11 класс – физическая культура 102 часа.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### Базовый уровень

##### *Физическая культура и здоровый образ жизни*

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

##### *Физическое совершенствование*

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№П/П	ТЕМА	КЛАСС	
		10	11
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	68	68
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий	
2	Соблюдение мер техники безопасности на занятиях по физической культуре	В процессе занятий	
3	Физическое совершенствование		
3.1.	Легкая атлетика	20	19
3.2.	Баскетбол	8	6
3.3.	Волейбол	15	15
3.4.	Гимнастика	12	14
3.5.	Лыжная подготовка	13	14
2.ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)		34	34
		102	102

## Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Элемент содержания	Планируемые результаты			Дом. задание
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ,	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>П:</b> уметь рассказать об организационно — методическими требованиями, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	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.	Т.Б. на уроках физкультуры
2		Высокий старт.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.	<b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение на пресс
3		Низкий старт	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	<b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Подтягивание
4		Стартовый разгон	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.	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	Бег упражнения на гибкость
5		Бег на	Бег на результат (100 м).	Знать правила	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств,	Упражнения

		результат	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры «Футбол»	сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол».	доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	на мышцы спины
6		Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Знать правила высокого старта в беге на 60 м. , правила спортивной игры «Футбол»	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнение балеринка
7		Место отталкивания в прыжках	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на координацию
8		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол»	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на пресс
9		Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на верхний плечевой пояс
10		Метание гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования	Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Прыжки и многоскоки

			по легкой атлетике, рекорды	вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»	сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> метать гранату в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
11		Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> метать гранату на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на мышцы спины
12		Равномерный бег	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Знать правила тестирования метания мяча на дальность.	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> равномерный бег по пересеченной местности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на растяжение
13		Бег по пересеченной местности	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Отжимания и подтягивание
14		Кросс	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на пресс
15		Кросс с преодолением препятствий	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол»	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение балеринка

16		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> пробегать дистанцию не переходя на шаг.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнения на растяжение
17		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнения на гибкость
18		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> пробегать длинные дистанции по пересеченной местности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнения на мышцы спины
19		Кросс	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> бег в равномерном темпе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	отжимания
20		Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения. <b>П:</b> бег по пересеченной местности в заданном темпе с преодолением препятствий.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения на гибкость
21		Бег на результат	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П:</b> бег на результат.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения на растяжение
22		Гимнастика	Повороты в движении. ОРУ на	Уметь:	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с	Развитие самостоятельности и личной	Упражнение

			месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>П:</b> техника безопасности на уроках гимнастики.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	балеринка
23		Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П:</b> выполнять выполнят строевые упражнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение планка
24		Строевые упражнения повороты в движении	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П:</b> выполнять строевые упражнения в движении.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения для мышц ног
25		Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>П:</b> выполнять упражнения на перекладине.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения на координацию
26		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>П:</b> выполнять строевые упражнения, упражнения на перекладине.	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	Упражнение на гибкость
27		Выполнение элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <b>П:</b> выполнять элементы на перекладине.	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	Упражнения на мышцы ног
28		Совершенство	Повороты в движении.	Уметь:	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной	Упражнение

		вание поворотов в движении	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	помощью вопросов. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> выполнять ору с гантелями, совершенствование строевых упражнений.	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	планка
29		Совершенствование элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> совершенствование элементов на перекладине.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	Упражнения на верхний плечевой пояс
30		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> выполнять различные варианты висов, элементов на перекладине.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Отжимания
31		Выполнение элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> выполнять различные варианты висов, элементов на перекладине.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на мышцы спины
32		Гимнастика сдача норматива	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> проходить тестирование подтягиваний,	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение планка
33		Акробатика, техника безопасности на уроках акробатики	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Знать:	<b>К:</b> устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> проходить тестирование отжиманий,	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение балеринка

				технику безопасности			
34		Разучивание элементов акробатики	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> выполнять элементы акробатики.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Упражнение на гибкость
35		Кувырки в группировке	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> выполнять упражнения на гимнастическом мате.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Упражнения на мышцы ног
36		Стойка на руках. Кувырки вперёд назад	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> лазать по гимнастической стенке, элементы на гимнастическом мате.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение планка
37		Комбинации элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> составить комбинацию элементов	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств	Прыжки и многоскоки
38		Закрепление комбинаций из элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять составленную комбинацию из изученных элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнение на гибкость
39		Совершенство	Комбинация из разученных	Уметь: выполнять	<b>К:</b> устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной	Упражнения

		вание элементов	элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять комбинации элементов.	деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	на мышцы ног
40		Совершенство вание комбинаций	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> сочетание элементов в комбинации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций	Упражнение планка
41		Опорный прыжок, комбинация элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1'	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	Упражнения на верхний плечевой пояс
42		Опорный прыжок на оценку	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>П:</b> выполнять опорный прыжок на оценку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Отжимания
43		Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать: технику безопасности	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> техника безопасности на уроках.	Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прыжки и многоскоки

44		Стойка и передвижения игрока	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять стойку и передвижения игрока.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
45		Передача мяча в парах, тройках.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять передачи мяча в парах, тройках.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение балеринка
46		Нижний приём мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> техника приёма мяча с низу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на мышцы спины
47		Приём мяча после передвижения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> уметь принимать мяч после передвижения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Упражнение планка
48		Верхняя передача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных спо-	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> техника передачи мяча сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Упражнение балеринка

			собностей				
49		Нижняя подача	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> уметь выполнять нижнюю подачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	Упражнения на координацию
50		Нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <b>П:</b> уметь выполнять нападающий удар через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения для мышц ног
51		Нападающий удар со второй линии	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> нападающий удар со второй линии.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на пресс
52		Нападающий удар через 3-ю зону	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> выполнять нападающий удар из третьей зоны.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на мышцы рук
53		Приём мяча	Верхняя передача мяча в	Уметь: выполнять	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических	Упражнения на гибкость

		после подачи	прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> выполнять приём мяча после подачи.	чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
54		Подача в заданную зону	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> выполнять подачу в заданную зону.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Прыжки и многоскоки
55		Нападающий удар через 4-ю зону	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> нападающий удар из четвертой зоны.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
56		Блокирование	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять блокирование.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение «балеринка»
57		Приём мяча от сетки	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя	Уметь: выполнять в игре или	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Прыжки на

			руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять приём мяча от сетки	личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	скакалке
58		Блокирование. Приём мяча от сетки.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> выполнять приём мяча от сетки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Упражнения на мышцы спины
59		Верхняя подача	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> выполнять верхнюю подачу мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выпрыгивания из низкого приседа
60		Верхняя и нижняя подача	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> техника подачи мяча.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	отжимания
61		Групповое блокирование	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> выполнять групповое блокирование.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на гибкость

			Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия			
62		Нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> выполнение приёмов в игре.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на мышцы ног
63		Групповое блокирование. Учебная игра	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> выполнять одиночное и групповое блокирование.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Упражнения на мышцы спины
64		Баскетбол. Техника безопасности.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать: технику безопасности	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>П:</b> техника безопасности при занятиях баскетболом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнения на верхний плечевой пояс
65		Совершенство вание передвижений и остановок игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> выполнение передвижений в игре.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнения на гибкость
66		Передача мяча на месте и в	Совершенствование передвижений и остановок	Уметь: выполнять в игре или	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,	Упражнения на мышцы ног

		движении.	игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять передачи мяча.	умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
67		Быстрый прорыв	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> выполнять быстрый прорыв.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнения на мышцы спины
68		Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> правила выполнения зоной защиты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнения «балеринка»
69		Зонная защита. Учебная игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <b>П:</b> выполнять зонную защиту.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прыжки и многоскоки
70		Лыжная подготовка. Техника безопасности.	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Знать: технику безопасности	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>П:</b> техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка

71		Виды ходов	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>П:</b> виды лыжных ходов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение балеринка
72		Совершенство вание лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>П:</b> совершенствовать лыжные хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на верхний плечевой пояс
73		Переход с хода на ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> переход с хода на ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Упражнение планка
74		Совершенство вание техники	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> совершенствовать технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Упражнение балеринка
75		Прохождение спусков	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П:</b> проходить спуски с использованием техники	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Упражнения на мышцы спины
76		Совершенство вание	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на	Уметь: проходить дистанцию,	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнение планка

		торможения	другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> уметь выполнять торможения.	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
77		Преодоление спусков и подъемов	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П:</b> преодоление спусков и подъемов.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнения на гибкость
78		Переход с хода на ход	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <b>Р:</b> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> уметь переходить с хода на ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Упражнение планка
79		Совершенствование лыжных ходов	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <b>П:</b> уметь переходить с хода на ход.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Упражнение балеринка
80		Преодоление спусков	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <b>П:</b> уметь преодолевать спуски.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Прыжки и многоскоки
81		Преодоление спусков и подъемов.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски,	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Упражнение планка

		Совершенство вание торможения.	местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>П:</b> уметь преодолевать спуски.	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
82		Контрольный урок по лыжной подготовке	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> уметь переходить схода на ход	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнение балеринка
83		Баскетбол	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> выполнять прием, передачу, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях	Упражнения на мышцы спины
84		Нападение через заслон	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>П:</b> применять приёмы игры в баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Прыжки и многоскоки
85		Спринтерский	Низкий старт (30 м). Стартовый	Уметь: бегать с	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью	Развитие мотивов учебной	Упражнения

		бег.	разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.	деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	на верхний плечевой пояс
86		Низкий старт. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать в равномерном темпе до 15'.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
87		Старт с колодок. Бег по дистанции.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение балеринка
88		Бег по дистанции, финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на мышцы спины
89		Метание мяча.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. <b>П:</b> бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
90		Метание гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> выполнять челночный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Упражнения на гибкость

						основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
91		Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	<b>К:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>П:</b> бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Упражнения на пресс
92		Закрепление разбега, переход через планку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>П:</b> проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнения на координацию
93		Совершенство вание приземления.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <b>П:</b> уметь выполнять челночный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнение балеринка
94		Кросс	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> бег в гору. Выполнять специально беговые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод	Упражнение балеринка
95		Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>П:</b> бег по пересеченной местности с преодоление препятствий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности	Упражнения на верхний плечевой пояс

96		Бег с препятствиями	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>П:</b> пробегать заданную дистанцию в равномерном темпе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
97		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> бег в равномерном темпе, специально беговые упражнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Упражнение балеринка
98		Бег в гору	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> бег в гору, развитие выносливости.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения на мышцы спины
99		Равномерный бег с преодолением препятствий прыжком	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <b>П:</b> проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях	Упражнение планка
100		Развитие выносливости. Бег в гору	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>П:</b> бег в гору, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнения на гибкость

101		Бег 1 км. на результат.	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>П:</b> прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	Упражнение планка
102		Подведение итогов года. Спортивные игры по выбору.	Спортивные игры по выбору учеников.	Уметь взаимодействовать в команде.	<b>К:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>П:</b> играть в выбранные спортивные игры, подводить итоги года	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни	

#### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Элемент содержания	Планируемые результаты			Дом. задание
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Спринтерский бег	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Знать: технику безопасности	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Т.Б. на уроках физкультуры
2		Высокий старт.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (100 м)	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Упражнение на пресс

3		Низкий старт	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) Знать: правила выполнения низкого старта	<b>Р:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Подтягивание
4		Стартовый разгон	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Бег упражнения на гибкость
5		Бег на результат	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>П:</b> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью.	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	Упражнения на мышцы спины
6		Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов Знать: правила выполнения прыжков	<b>Р:</b> отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Упражнения балеринка
7		Место отталкивания в прыжках	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<b>Р:</b> различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>К:</b> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Упражнения на координацию

					интересов и позиции всех участников		
8		Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<b>Р:</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Упражнения на пресс
9		Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега Знать: технику безопасности при метании	<b>Р:</b> отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения на верхний плечевой пояс
10		Метание гранаты	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<b>Р:</b> различать способ и результат действия. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <b>К:</b> вести устный диалог по технике прыжка	Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	Прыжки и многоскоки
11		Метание гранаты на результат	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	<b>Р:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Осознание своей этнической принадлежности уважительное отношение к истории и культуре других народов	Упражнения на мышцы спины
12		Равномерный бег	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из	Упражнения на растяжение

					спортивными играми. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	спорных ситуаций	
13		Бег по пересеченной местности	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Отжимания и подтягивание
14		Кросс	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Уважительное отношение к чужому мнению. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Упражнения на пресс
15		Кросс с преодолением препятствий	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Готовность и способность к саморазвитию	Упражнение балеринка
16		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Упражнения на растяжение
17		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> отличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>К:</b> вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Самооценка на основе критериев успешности учебно	Упражнения на гибкость

						й деятельности	
18		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. <b>П:</b> определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Упражнения на мышцы спины
19		Кросс	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>К:</b> ставить вопросы и обращаться за помощью	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	отжимания
20		Бег по пересеченной местности	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности	Упражнения на гибкость
21		Бег на результат	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>П:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> осуществлять взаимный контроль	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения на растяжение
22		Гимнастика	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>К:</b> проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Упражнения балеринка
23		Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> применять правила и пользоваться инструкциями <b>К:</b> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Упражнения планка

24		Строевые упражнения повороты в движении	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> выполнять действия в соответствии споставленно й задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>К:</b> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Упражнения для мышц ног
25		Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Упражнения на координацию
26		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Упражнения на гибкость
27		Выполнение элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> строить для партнера понятные высказывания	Уважительное отношение к чужому мнению	Упражнения на мышцы ног
28		Совершенствование поворотов в движении	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> формулировать свои затруднения	Начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач	Упражнения на планку
29		Совершенствование элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> формулировать свои затруднения	Начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач	Упражнения на верхний плечевой пояс

30		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Принятие образа «хорошего ученика»	Отжимания
31		Выполнение элементов на перекладине	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<b>Р:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Принятие образа «хорошего ученика»	Упражнения на мышцы спины
32		Гимнастика сдача норматива	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	<b>Р:</b> использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> договариваться о распределении функций	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Упражнение планка
33		Акробатика, техника безопасности на уроках акробатики	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) Знать: технику безопасности	<b>Р:</b> использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> договариваться о распределении функций	Осознание ответственности человека за общее благополучие	Упражнение балеринка
34		Разучивание элементов акробатики	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>П:</b> контролировать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Упражнение на гибкость
35		Кувырки в группировке	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Упражнения на мышцы ног

36		Стойка на руках. Кувырки вперёд назад	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Упражнения планка
37		Комбинации элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Прыжки и многоскоки
38		Закрепление комбинаций из элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> составлять план и последовательность действий. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>К:</b> адекватно использовать речь	готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Упражнения на гибкость
39		Совершенствование элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>К:</b> задавать вопросы, строить высказывание	эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Упражнения на мышцы ног
40		Совершенствование комбинаций	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>К:</b> задавать вопросы, строить высказывание	эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Упражнения планка

41		Опорный прыжок, комбинация элементов	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>К:</b> задавать вопросы, строить высказывание	эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им	Упражнения на верхний плечевой пояс
42		Опорный прыжок на оценку	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	Отжимания
43		Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать: технику безопасности	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию	навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Прыжки и многоскоки
44		Стойка и передвижения игрока	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Упражнения планка
45		Передача мяча в парах, тройках.	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Упражнения балеринка
46		Нижний приём	Комбинация из передвижений и	Уметь: выполнять в игре или	<b>Р:</b> контролировать и оценивать процесс и результат	этические потребности,	Упражнения

		мяча	остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия	деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>К:</b> обращаться за помощью и задавать вопросы	ценности, чувства	ния на мышцы спины
47		Приём мяча после передвижения	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>П:</b> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Адаптированная мотивация учебной деятельности	Упражнение планка
48		Верхняя передача мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> вносить необходимые изменения в действие последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> использовать общие приемы решения задач. <b>К:</b> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнение балеринка
49		Нападающий удар через сетку	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. <b>П:</b> анализ информации. <b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Прыжки и многоскоки
50		Нападающий удар со второй линии	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. <b>П:</b> анализ информации. <b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Упражнение на верхний плечевой пояс

			Учебная игра. Развитие координационных способностей				
51		Нападающий удар через 3-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. <b>П:</b> анализ информации. <b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Упражнение на пресс
52		Приём мяча после подачи	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>К:</b> определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Упражнение для мышц спины
53		Подача в заданную зону	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> применять установленные правила планирования способа решений <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Упражнение на верхний плечевой пояс
54		Нападающий удар через 4-ю зону	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решений <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Упражнение планка
55		Блокирование	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решений <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Упражнение балеринка

			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей		оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог		
56		Приём мяча от сетки	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Установка на здоровый образ жизни	Прыжки и многоскоки
57		Блокирование. Приём мяча от сетки.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Установка на здоровый образ жизни	Упражнение планка
58		Верхняя подача	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П:</b> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Упражнение балеринка
59		Верхняя и нижняя подача	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> самостоятельно выделять познавательную цель. <b>К:</b> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Упражнение на мышцы спины

60		Групповое блокирование	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> самостоятельно выделять познавательную цель. <b>К:</b> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Упражнения планка
61		Нападающий удар через 2-ю зону. Групповое блокирование	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Упражнения балеринка
62		Групповое блокирование. Учебная игра	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Прыжки и многоскопки
63		Баскетбол. Техника безопасности.	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения на мышцы спины
64		Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Знать: технику безопасности	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Самооценка на основе критериев успешной деятельности	Упражнения балеринка
65		Передача мяча на	Совершенствование передвижений	Уметь: выполнять в игре или	<b>Р:</b> формировать и удерживать учебную задачу;	Осознание	Прыжки

		месте и в движении.	и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств	игровой ситуации тактико-технические действия	предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	и многоголки
66		Быстрый прорыв	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Упражнение на верхний плечевой пояс
67		Зонная защита	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Упражнение планка
68		Зонная защита. Учебная игра	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Упражнение балеринка
69		Лыжная подготовка. Техника безопасности.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решений. <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Прыжки и многоголки
70		Виды ходов	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Знать: технику безопасности	<b>Р:</b> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения;	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей	Упражнение планка

					ставить вопросы, вести устный диалог	ответственности за выполнение долга	
71		Совершенствовани е лыжных ходов	ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Упражне ние балеринк а
72		Переход с хода на ход	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решений. <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Упражне ния на верхний плечевой пояс
73		Совершенствовани е техники	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Упражне ние планка
74		Прохождение спусков	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> составлять план и последовательность действий. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>К:</b> адекватно использовать речь	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Упражне ние балеринк а
75		Совершенствовани е торможения	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>К:</b> задавать вопросы, строить высказывание	Эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Упражне ния на мышцы спины
76		Преодоление	Техника лыжных ходов и	Уметь: проходить	<b>Р:</b> вносить необходимые дополнения и изменения в	Начальные	Упражне

		спусков и подъемов	переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	план действий. <b>П:</b> осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения	навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	нише планка
77		Переход с хода на ход	Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	Упражнения на гибкость
78		Совершенствование лыжных ходов	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Упражнение планка
79		Преодоление спусков	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К:</b> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата	Упражнение балеринка
80		Преодоление спусков и подъемов. Совершенствование торможения.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Прыжки и многоскоки
81		Преодоление спусков	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности	Внутренняя позиция ученика на основе положительного	Упражнение планка

			смены ходов в зависимости от рельефа.		в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	отношения к школе	
82		Контрольный урок по лыжной подготовке	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Упражнение балеринка
83		Нападение через заслон	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>К:</b> обращаться за помощью и задавать вопросы	Этические потребности, чувства	Упражнения на мышцы спины
84		Спринтерский бег.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>П:</b> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Адаптированная мотивация учебной деятельности	Прыжки и многоскоки

85		Низкий старт. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	Упражнения на верхний плечевой пояс
86		Старт с колодок. Бег по дистанции.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>К:</b> прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	Упражнения планка
87		Бег по дистанции, финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>П:</b> самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>К:</b> формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Упражнения балеринка
88		Метание мяча.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Р:</b> вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <b>П:</b> подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>К:</b> определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	Этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	Упражнения на мышцы спины
89		Метание гранаты	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	<b>Р:</b> выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	Упражнения планка
90		Метание гранаты на результат	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка-	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	<b>Р:</b> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. <b>П:</b> анализ информации.	Самостоятельность и личная ответственность за	Упражнения на гибкость

			честв.		<b>К:</b> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
91		Закрепление разбега, переход через планку.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	<b>Р:</b> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. <b>П:</b> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>К:</b> определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Упражнения на пресс
92		Совершенствование приземления.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	<b>Р:</b> применять установленные правила в планировании способа решения. <b>П:</b> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Упражнения на координацию
93		Кросс	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Установка на здоровый образ жизни	Упражнения балеринка
94		Бег по пересеченной местности	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>П:</b> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	Упражнения балеринка
95		Бег с препятствиями	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре-	<b>Р:</b> формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> самостоятельно выделять познавательную цель.	Мотивация учебной деятельности	Упражнения на

			Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	одолевать препятствия	<b>К:</b> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)	верхний плечевой пояс
96		Равномерный бег	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Упражнение планка
97		Бег в гору	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>П:</b> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Упражнение балеринка
98		Равномерный бег с преодолением препятствий прыжком	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>П:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	Упражнения на мышцы спины
99		Развитие выносливости. Бег в гору	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Самооценка на основе критериев успешной деятельности	Упражнение планка
100		Развитие выносливости. Бег в гору.	Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. <b>К:</b> задавать вопросы, обращаться за помощью;	Самооценка на основе критериев успешной деятельности	Упражнения на гибкость

					формулировать собственное мнение		
101		Бег 1 км. на результат	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	<b>Р:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Упражнения планка
102		Подведение итогов года. Спортивные игры по выбору.	Спортивные игры по выбору учеников.	Уметь: играть в разные спортивные игры	<b>Р:</b> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>К:</b> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по учебному предмету «Физическая культура»

1. Основная литература для учителя	
1.1 Стандарт начального общего образования по физической культуре	
1.2. 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2013..	10
1.3. 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009.	
1.4. Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 5-7 классов- М.: ООО «Русское слово- учебник» ,2013.	15
1.5. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 1 класса, 2014.	10
1.6. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 2 класса, 2014.	10
1.7. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 3 класса, 2014.	10
1.8. Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин «Физическая культура» для 4 класса, 2014.	10
1.9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 класс, М. Просвещение ,2009.	1
1.10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс, М. Просвещение ,2009.	2
1.11. Рабочая программа по физической культуре	3
2. Дополнительная литература для учителя	
2.1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	1
2.2 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	1
2.3 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	1
3. Дополнительная литература для обучающихся	
3.1 Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	
4. Учебно-практическое оборудование	
4.1 Козел гимнастический	2
4.2 Канат для лазанья	3
4.3 Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
4.4 Стенка гимнастическая	8
4.5 Скамейка гимнастическая жесткая	3
4.6 Мячи:	
1) набивные ,	6
2) малый мяч ,	15
3) баскетбольные,	25
4) волейбольные,	16
5) футбольные	11

4.7 Палки роликовые	16
4.8 Скакалки	22
4.9 Мат гимнастический	8
4.10 Гимнастический подкидной мостик	2
4.11 Обручи	10
4.12 Рулетка измерительная	1
4.13 Лыжи	88
4.14. Ботинки лыжные	34
4.15. Лыжные палки	21
4.14 Щит баскетбольный тренировочный	10
4.15 Сетка волейбольная	1
4.16 Гантели	20
4.17 Гири	3
4.18. Диск здоровья	2
4.19 Колодка стартовая	2
4.20 Медицинбол	6
4.21 Насос с иглой	1
4.22 Ролик здоровья	1
4.23 Планка для прыжков	1
4.24 Стойки для прыжков в высоту	2
4.25 Стол теннисный	1
4.26 Набор теннисный	1
4.27 Шагомер	1
4.28 Свисток	1
4.29 Штанга тренировочная	1
4.30 Аптечка	1