

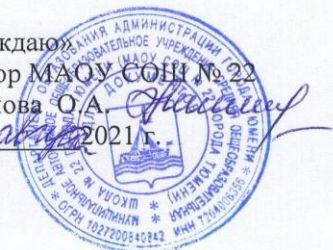
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Ворон Н.Г.
от «27» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 22
Максимова О.А.
от «27» августа 2021 г.



«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 10-11-х классов

Тюмень, 2021 г.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

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-корригирующей 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 программы

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

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

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

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

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование.

Модуль 1. Легкая атлетика.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда в цель и на дальность (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение и совершенствование ранее изученных элементов. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Подъём переворотом, из упора согнувшись на руках подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Лыжная подготовка.

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Модуль 4. Спортивные игры.

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол. Перемещения в сочетании с техническими приёмами. Падения перекатом и на грудь. Верхняя и нижняя передачи двумя руками на месте, в движении, в парах, тройках, встречных колоннах, правым, левым боком, за голову. Верхняя прямая подача мяча, в том числе в прыжке, силовая и планирующая с 6-9 метров от сетки. Нападающий удар в прыжке с задней линии, скидка. Блокирование, с места, после перемещения, двойное блокирование. Приём подачи, защитные действия при нападающем ударе. «Вторая передача». Техничко-тактические действия в нападении, защите.

Модуль 5. Общая физическая и кроссовая подготовка.

Модуль включает в себя комплексы упражнений на развитие всех физических качеств: сила, скорость, скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость, координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы с учетом сенситивных периодов развития человека, в том числе средствами кроссовой подготовки. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. Особенности кроссового бега. Техника бега по различным поверхностям (песок, трава, асфальт). Преодоление препятствий. Особенности дыхания во время кроссового бега. Преодоление подъёмов, спусков. Бег по среднепересеченной и пересеченной местности, гладкий бег.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

- Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

- Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола,

ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

- Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Базовая часть:				
Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх:			
- Лёгкая атлетика		21	21	42
- Гимнастика с элементами акробатики		21	21	42
- Лыжня подготовка		15	15	30
Спортивные игры:				
- Волейбол		20	20	40
- Баскетбол		17	17	37
Вариативная часть:				
- Общая физическая и Кроссовая подготовка		8	8	16
Всего:		102	102	204

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ уро ка	Дата	Раздел, тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Образователь- ные ресурсы	Домашнее задание
					Предметные УУД	Метапредметные	Личностные		
Легкая атлетика									
1		Организацион- но- методические требования на уроках физиче- ской культуры		Формирование у уча- щихся умений построе- ния и реализации новых знаний (понятий, спосо- бов действий и т.д.): пер- вичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на заняти- ях легкой атлетикой; выполнение строевых команд; развитие ско- ростных качеств; прове- дение беговых эстафет; выполнение упражнения на развитие гибкости	Научиться соблю- дать инструкции по технике безопасно- сти на уроках физиче- ской культуры; выполнять специ- альные беговые упражнения; разви- вать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специ- альных упражнений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; приме- нять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний. Комму- никативные: устанавливать ра- бочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать по- знавательную цель; искать и выделять необходимую инфор- мацию.	Формирование навы- ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нрав- ственного сознания на основе общечело- веческих ценностей; принятие и реализа- ция ценности здоро- вого и безопасного образа жизни; фор- мирование потребно- сти в физическом самосовершенствована- нии	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1
2		Тестирование бега на 100 м ГТО		Формирование у уча- щихся умений к осу- ществлению контроль- ных функций: разучива- ние беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; про- ведение тестирования бега на 100м; разучива- ние подводящих упраж- нений для подготовки к бегу на короткие дистан- ции; оценка уровня раз- вития скоростных спо- собностей и скоростной выносливости; проекти- рование способов вы-	Научиться прово- дить беговую раз- минку; проходить тестирование бега на 100м; оценивать уровень развития скоростных способ- ностей и скоростной выносливости; вы- полнять подводя- щие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции	Познавательные: выполнять учебно-познавательные дей- ствия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обоб- щения и выводы. Коммуника- тивные: представлять конкрет- ное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудниче- ства в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятив- ные: осознавать самого себя как движущую силу своего науче- ния, свою способность к пре- одолению препятствий и само- коррекции	Формирование навы- ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нрав- ственного сознания на основе общечело- веческих ценностей; принятие и реализа- ция ценности здоро- вого и безопасного образа жизни; фор- мирование потребно- сти в физическом самосовершенствована- нии	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трус- цой без учёта вре- мени

				полнения домашнего задания					
3		Бег на короткие дистанции		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 1 Бег трусой без учёта времени
4		Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10 м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; проходить тестирование бега на 30м и челночного бега 3 x 10 м; оценивать уровень развития скоростных способностей; выполнять футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусой без учёта времени

5		Техника метания гранаты на дальность с разбега		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска гранаты на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанной на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/ www.gto.ru	Бег трусцой без учёта времени
6		Метание гранаты на дальность		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; совершенствование техники бега на средние дистанции, техники метания гранаты различными способами; проверка выполнения домашнего задания; проведение игрового упражнения с метанием гранаты; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной вы-	Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания гранаты; показывать технику метания гранаты на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить игровое упражнение с метанием гранаты	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанной на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Метание мяча

				носливости					
7		Тестирование бега на 2000 и 3000 м ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданную дистанцию; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; оценивать уровень развития выносливости; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/ www.gto.ru	Метание мяча
8		Прыжок в длину с разбега		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнущись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	http://www.rosatletika.ru/ www.gto.ru	Метание мяча
9		Прыжки в длину		Формирование у уча-	Научиться прово-	Познавательные: выполнять	Формирование навы-	http://www.rosa	Прыжки

		ну с разбега ГТО		щихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение беговой разминки; выполнение равномерного гладкого бега на заданную дистанцию; совершенствование техники прыжка в длину с разбега различными способами; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	дить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; показывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы»; проводить футбольные подвижные игры	учебно-познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт	ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	tletika.ru/ www.gto.ru	ч/з скакалку
10		Равномерный бег. Развитие выносливости		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; выполнение самоконтроля; выполнение шестиминутного равномерного гладкого бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; объяснять термин <i>самоконтроль</i> ; выполнять самоконтроль; проводить футбольные подвижные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosa-tletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/ www.gto.ru	Прыжки ч/з скакалку
11		Тестирование шестиминутного бега		Формирование у учащихся умений к осуществлению контроля-	Научиться проводить разминку в движении; прохо-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей	Развитие готовности и способности к самостоятельной, твор-	http://www.rosa-tletika.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прыжки ч/з скакалку

				ных функций: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования шестиминутного бега; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивного игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	дить тестирование шестиминутного бега; оценивать уровень развития выносливости; играть в спортивную игру «Футбол»	системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	ческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	dia.org http://fizkultura-na5.ru/ www.gto.ru	
12		Равномерный бег. Развитие выносливости		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; выполнение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники шестиминутного равномерного гладкого бега; проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять самоконтроль; выполнять шестиминутный равномерный гладкий бег; играть в спортивную игру «Футбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	http://www.rosatletika.ru/	Бег трусой без учёта времени
13		Тестирование прыжка в длину с места ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки с гимна-	Научиться проводить разминку с гимнастическими скакалками; проходить тестирование	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуника-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia dia.org http://fizkultura-	Бег трусой без учёта времени

				стическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с места; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	прыжков в длину с места; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	тивные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	na5.ru/ www.gto.ru	
14		Броски малого мяча на точность		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования подтягиваний; проведение бросков малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; проходить тестирование подтягиваний; выполнять броски малого мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	http://www.rosatletika.ru/	Бег трусцой без учёта времени
15		Броски большого мяча на точность		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с футбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования наклона впе-	Научиться проводить разминку с футбольными мячами; проходить тестирование наклона вперед из положения стоя; выполнять броски большого мяча в	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять добро-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей,	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/ www.gto.ru	Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени

				ред из положения стоя; проведение бросков мяча в различные горизонтальные и вертикальные цели; проведение подвижных игр с мячом; проектирование способов выполнения домашнего задания	различные горизонтальные и вертикальные цели; играть в подвижные игры с мячом	желательное отношение друг к другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	готовности и способности к образованию и самообразованию		
16		Прыжки в высоту		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosatletika.ru/ www.gto.ru	Бег трусцой без учёта времени
17		Прыжки в высоту		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; вы-	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний, добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				полнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
18		Прыжки в высоту		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проведение футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на месте; выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» и способом «перекидной»; проводить футбольные упражнения	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения, делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
19		Прохождение легкоатлетической полосы препятствий		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка вы-	Научиться проводить разминку с набивными мячами; преодолевать препятствия наступанием и прыжковым бегом; выбирать наиболее оптимальные варианты про-	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникатив-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				полнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; проведение футбольных упражнений	хождения полосы препятствий; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; проводить футбольные упражнения	ные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
Единоборства									
20		Единоборства		Формирование у учащихся построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): инструктаж по технике безопасности на занятиях единоборствами; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение элементов самостраховки; выполнение упражнения на проверку и развитие координации движений; проектирование способов выполнения	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях единоборствами; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнение на проверку и развитие координации движений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				домашнего задания					
21		Самостраховка в единоборствах		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; изучение техники самостраховки; выполнение упражнения на проверку и развитие координации движений; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять упражнение на проверку и развитие координации движений	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, обладающего чувством собственного достоинства; формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
22		Приемы борьбы лежа		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы лежа; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы лежа	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
23		Приемы борь-		Формирование у уча-	Научиться прово-	Познавательные: осознавать	Формирование навы-	http://www.bask	Комплекс

		бы лежа		щихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы лежа; проектирование способов выполнения домашнего задания	дить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы лежа	познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	etbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	упр с мячами.
24		Приемы борьбы стоя		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы стоя; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; выполнять приемы борьбы стоя	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
25		Приемы борьбы стоя		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекцион-	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуни-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				ной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники борьбы стоя; проектирование способов выполнения домашнего задания	безопасного падения; выполнять приемы борьбы стоя	кативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	na5.ru/	
26		Удары кулаком в голову и защита от них		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники самостраховки; изучение техники удара кулаком в голову, техники защиты от удара в голову; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; выполнять различные варианты безопасного падения; наносить удар кулаком в голову, защищаться от удара в голову	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
27		Контрольный урок по теме «Единоборства»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; проведение разминки на гимнастических матах; участие в учебной схватке; выполнение приемов самостраховки и борьбы;	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; участвовать в учебной схватке; выполнять приемы самостраховки и единоборств; подводить итоги чет-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей;	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org/dia.org	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание

				подведение итогов четверти	верти	владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
Гимнастика с основами акробатики									
28		Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов, действий и т.д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проведение разминки на гимнастических матах; выполнение перестроений в колонне, акробатических элементов: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост»; повторение правил проведения гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; проекти-	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; проводить разминку на гимнастических матах; выполнять перестроения в колонне, акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; выполнять упраж-	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; применять полученные знания на практике. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание

				рование способов выполнения домашнего задания	нение на расслабление				
29		Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на гимнастических матах; разучивание техники выполнения кувырка вперед через препятствие, кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках; повторение техники выполнения стойки на голове и руках; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на гимнастических матах; кувырок вперед через препятствие; кувырок назад через стойку на руках; кувырок вперед в стойку на лопатках	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание
30		Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках; повторение техники выполнения кувырка назад через стойку на руках и кувырка вперед в стойку на лопатках,	Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; кувырок вперед через препятствие; кувырок назад через стойку на руках; кувырок вперед в стойку на лопатках; переворот боком; прыжок в глубину с высоты	Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание

				кувырка вперед через препятствие; разучивание техники выполнения переворота боком и прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания		осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	видах деятельности		
31		Акробатические комбинации		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; соединять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание
32		Акробатические комбинации		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирова-	Научиться выполнять разминку с гимнастическими обручами; выполнять акробатические элементы; со-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; ставить и	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами граждан-	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Стигание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд,

				ния собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату, переворота боком, прыжка в глубину с высоты; проектирование способов выполнения домашнего задания	единять акробатические элементы в комбинации; лазать по канату; прыгать в глубину с высоты; выполнять переворот боком	формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	ского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	dia.org	назад
33		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; изучение техники выполнения соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; техники подъема в упор силой и подъема переворотом	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну; выполнять подъем в упор силой и подъем переворотом	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища

				ротом; проектирование способов выполнения домашнего задания		нию препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель			
34		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими палками; разучивание упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; продолжение изучения техники выполнения подъема в упор силой и подъема переворотом; изучение техники выполнения виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; выполнять подъем в упор силой и подъем переворотом	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; прыжки ч/з скакалку
35		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение комбинаций на гимна-	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять танцевальные шаги польки, вис согнувшись – вис прогнувшись	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с по-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализа-	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; прыжки ч/з скакалку

				стическом бревне и перекладине; повторение правил составления комбинаций; выполнение танцевальных шагов полки, виса согнувшись – виса прогнувшись сзади; проектирование способов выполнения домашнего задания	сзади	мощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	ция ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
36		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; участие во внутриклассовых спортивных соревнованиях; выполнение комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; оценка выступления одноклассников; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; участвовать во внутриклассовых соревнованиях; оценивать выступления одноклассников	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад
37		Упражнения на брусьях		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких брусьях; выполнять новые элементы	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких брусьях; выполнять новые элементы	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад

				соких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания		мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
38		Упражнения на брусьях		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Акробатические упражнения

						новые виды деятельности и формы сотрудничества			
39		Упражнения на брусках		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с набивными мячами; выполнение упражнений на разновысоких и параллельных брусьях; повторение техники выполнения ранее изученных элементов; разучивание техники выполнения новых элементов; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на разновысоких и параллельных брусьях; выполнять новые элементы	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Акробатические упражнения
40		Комбинации на брусках		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнений на брусьях; выполнение упражнений ОФП; про-	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на брусьях; составлять комбинацию на брусьях; выполнять упражнения ОФП	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; фор-	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Акробатические упражнения

				ектирование способов выполнения домашнего задания		выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	мирование потребности в физическом самосовершенствовании		
41		Контрольный урок по теме «Брусья»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими палками; выполнение контрольных комбинаций на брусьях; осуществление контроля и самоконтроля во время выполнения комбинаций на брусьях; проведение гимнастической эстафеты	Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять контрольные комбинации на брусьях; подводить итоги контрольного урока; участвовать в гимнастической эстафете	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Акробатические упражнения
42		Опорные прыжки		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения до-	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорный прыжок через гим-	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выде-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей;	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комбинация из разученных элементов

				машнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков; выполнение опорного прыжка «ноги врозь», выполнение опорного прыжка «согнув ноги»; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	настического козла «ноги врозь» и «согнув ноги»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	лять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
43		Опорные прыжки		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов, действий и т.д.): проведение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения опорных прыжков через гимнастического козла различными способами; изучение способов лазанья по гимнастической стенке; проведение игрового упражнения «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на месте; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косого разбега; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Позвони в колокольчик»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества; готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://sportgymrus.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Акробатическая комбинация
44		Опорные прыжки		Формирование у учащихся способностей к	Научиться выполнять разминку с	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; вы-	Формирование ответственного отношения	https://ru.wikipedia	Комплекс 4

				рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); разучивание разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; безошибочное выполнение разных вариантов опорных прыжков; прохождение гимнастической полосы препятствий; повторение техники лазанья по гимнастической стенке; проектирование способов выполнения домашнего задания	гимнастическими скакалками; научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков; выполнять опорные прыжки боком с поворотом и без него, опорные прыжки «согнув ноги» и «ноги врозь», опорный прыжок с косого разбега; лазать по гимнастической стенке; проходить гимнастическую полосу препятствий	полнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности сотрудничества	к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	.org/един оборство http://festi val.1sept ember.ru/a rticles/65 8740/	
45		Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; выполнение контрольных опорных прыжков; подведение итогов; выполнение усложненных вариантов опорных прыжков	Научиться выполнять разминку с гимнастическими скакалками; выполнять контрольные опорные прыжки; подводить итоги контрольного урока; выполнять усложненные варианты опорных прыжков	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; делать обобщения и выводы; высказывать предположения. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно принимать оценку взрослого и сверстника	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физиче-	https://ru.wike dia.org/единобо пство http://festival.1s eptember.ru/arti cles/658740/	Комплекс 4

							скому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
Спортивные игры									
46		Спортивная игра «Гандбол»		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Гандбол»; проведение гандбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать мяч по воротам с дальних дистанций; выполнять гандбольные упражнения; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	https://ru.wikipedia.org/единобопство http://festival.1september.ru/articles/658740/	Комплекс 4
47		Броски мяча в гандболе		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выпол-	Научиться проводить разминку в парах с мячами; бросать и ловить мяч из различных положений; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к само-	https://ru.wikipedia.org/единобопство http://festival.1september.ru/articles/658740/	Единоборства в парах

				нения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Гандбол»; проведение бросков и ловли мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		достаточной полнотой и точно- стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	стоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности		
48		Спортивная игра «Гандбол»		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение стоек, поворотов, бросков и ловли мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»	Научиться проводить разминку с мячами; передвигаться, останавливаться, поворачиваться, бросать и ловить мяч в разных положениях; участвовать в спортивной игре «Гандбол»	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: использовать и излагать ранее озвученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	https://ru.wikipedia.org/единобопство http://festival.1september.ru/articles/658740/	Комплекс 4
Лыжная подготовка									
49		Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попере-		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов, действий и т.д.): повторение инструкции	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выра-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способ-	https://ru.wikipedia.org/единобопство http://festival.1september.ru/articles/658740/	Силовые упражнения

		менный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход		по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники выполнения попеременного и одновременного лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания	спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным и одновременным двухшажными ходами; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего»	жать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель.	ности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
50		Переход с одновременных ходов на попеременные		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; выполнение перехода с попеременного лыжного хода на одновременный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на лыжах; передвигаться различными лыжными ходами и переходить с одного лыжного хода на другой; распределять свои силы по дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	https://ru.wikipedia.org/единопство http://festival.1september.ru/articles/658740/	Силовые упражнения

51		Переход с од- новременных ходов на по- переменные		Формирование у уча- щихся способностей к рефлексии коррекцион- но-контрольного типа и реализация коррекцион- ной нормы (фиксирова- ния собственных затруд- нений в деятельности): проведение разминки на лыжах; выполнение пе- рехода с попеременного лыжного хода на одно- временный и наоборот; проведение подвижной игры на лыжах «Нака- ты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выпол- нять разминку на лыжах; передви- гаться различными лыжными ходами и переходить с одного лыжного хода на другой; научиться распределять свои силы по дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные дей- ствия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать но- вые знания; ставить и форму- лировать проблемы; самостоя- тельно выделять и формулиро- вать познавательную цель; пе- рерабатывать полученную ин- формацию. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; уста- навливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении фи- зических упражнений. Регуля- тивные: самостоятельно выде- лять и формулировать познава- тельную цель; искать и выде- лять необходимую информа- цию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Развитие готовности и способности к са- мостоятельной, твор- ческой и ответствен- ной деятельности; формирование нрав- ственного сознания на основе общечело- веческих ценностей, готовности и способ- ности к образованию и самообразованию; формирование навы- ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогул- ка на лы- жах
52		Коньковый ход на лыжах		Формирование у уча- щихся деятельностных способностей и способ- ностей к структурирова- нию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; по- вторение и изучение раз- личных вариантов лыж- ных ходов; разучивание техники конькового лыжного хода; проведе- ние подвижной игры на лыжах «Накаты»; проек- тирование способов вы-	Научиться выпол- нять разминку на лыжах с лыжными палками; передви- гаться на лыжах различными хода- ми; технично пере- двигаться конько- вым ходом на лы- жах; распределять силы для прохожде- ния дистанции; иг- рать в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные дей- ствия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать но- вые знания; ставить и форму- лировать проблемы; самостоя- тельно выделять и формулиро- вать познавательную цель; пе- рерабатывать полученную ин- формацию. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; уста- навливать рабочие отношения; оказывать посильную по- мощь товарищу при выполне- нии физических упражнений. Регулятивные: самостоятельно	Формирование основ саморазвития и само- воспитания в соответ- ствии с общечелове- ческими ценностями и идеалами граждан- ского общества; раз- витие готовности и способности к само- стоятельной, творче- ской и ответственной деятельности; форми- рование навыков со- трудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогул- ка на лы- жах

				полнения домашнего задания		выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого			
53		Коньковый ход на лыжах		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование и повторение различных вариантов лыжных ходов; проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах различными ходами: технично передвигаться коньковым ходом на лыжах; играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»; распределять силы для прохождения дистанции	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогулка на лыжах
54		Лыжные эстафеты		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на дистанцию 1,5 км; про-	Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подбирать наиболее оптимальные лыжные ходы во время участия в эстафетах; подбирать темп и ритм передвижения на лыжах во время за-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; применять полученные знания на практике; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные:	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечело-	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

				ектирование способов выполнения домашнего задания	бега на дистанцию 1,5 км	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	веческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	dia.org	
55		Лыжные эстафеты		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками, лыжных эстафет и забега на дистанцию 1,5 км; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подбирать наиболее оптимальные лыжные ходы во время участия в эстафетах; подбирать темп и ритм передвижения на лыжах во время забега на дистанцию 1,5 км	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; применять полученные знания на практике; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогулка на лыжах
56		Подъемы на склон и спуски со склона		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации	Научиться выполнять разминку на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон;	Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. Коммуникативные:	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

				изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие; повторение техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания	перешагивать через небольшие препятствия на лыжах; тормозить «плугом»	устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	
57		Подъемы на склон и спуски со склона		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; разучивание техники перешагивания через небольшое препятствие и перепрыгивания в сторону; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон; перешагивать через небольшие препятствия на лыжах; перепрыгивать препятствия в сторону на лыжах	Познавательные: понимать учебные задачи урока, стремиться их выполнять; высказывать предположения, делать обобщения. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогулка на лыжах
58		Подъемы на		Формирование у уча-	Научиться выпол-	Познавательные: ставить и	Формирование навы-	http://festival.1s	Комплекс

		склон и спуски со склона		щихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; разучивание техники преодоления пологих и среднепокатых склонов; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания	нять разминку на лыжах с лыжными палками; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым соскальзыванием; преодолевать пологие и среднепокатые склоны; играть в подвижную игру на лыжах «Затормози в квадрате»	формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	3. Прогулка на лыжах
59		Торможение и поворот «упором»		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; повторение техники	Научиться выполнять разминку на лыжах с лыжными палками; подниматься на склон и спускаться со склона; понимать технику выполнения торможения боковым соскальзыванием; тормозить и поворачивать «упором»; играть в подвижную игру на лыжах «Затормози в квадрате»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрос-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/https://ru.wikipedia.org	Комплекс 3. Прогулка на лыжах

				торможения и поворотов «упором»; проведение подвижной игры на лыжах «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания		лого; сохранять заданную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
60		Прохождение дистанции 3 км на лыжах		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах
61		Прохождение дистанции 3км на лыжах		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов;	Научиться выполнять разминку на лыжах; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбирая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; кататься со склона	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков со-	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах

				прохождение дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения домашнего задания		свои действия и действия партнеров; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	трудности со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности		
62		Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: проведение разминки на лыжах; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: переходов с одного лыжного хода на другой, спусков, подъемов и торможений	Научиться подбирать разминочные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять все заданные упражнения на лыжах; правильно координировать свои действия; подводить итоги контрольного урока	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; слушать и слышать учителя и друг друга. Регулятивные: сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Прогулка на лыжах
Спортивные игры									
63		Ведение и броски мяча в		Формирование у учащихся деятельностных	Научиться выполнять разминку с	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; вы-	Формирование основ саморазвития и само-	http://festival.1september.ru/arti	Комплекс 4

		гандболе		способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с мячами; совершенствование техники ведения мяча; проверка выполнения домашнего задания; повторение различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	мячами; выполнять ведение мяча различными способами; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»	сказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	воспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	
64		Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; разучивание техники блокирования и выбивания мяча; знакомство с тактикой игры в гандбол; проектирование способов выполнения домаш-	Научиться выполнять разминку с мячами; выполнять блокирование и выбивание мяча; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»; применять тактические приемы во время игры в гандбол	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролиро-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологиче-	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 4

				него задания		вать свою деятельность по результату	скому здоровью (как собственному, так и других людей)		
65		Спортивная игра «Гандбол»		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных бросков мяча; проведение спортивной игры «Гандбол»; повторение техники блокирования и выбивания мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с мячами в парах; выполнять блокирование и выбивание мяча; выполнять различные варианты бросков мяча; играть в спортивную игру «Гандбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 4
66		Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; повторение техники приема и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; повторение правил спортивной	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять прием и передачи волейбольного мяча в тройках сверху двумя руками; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабо-	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества	http://festival.1september.ru/articles/613655/http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 4

				игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		чие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату	со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности		
67		Волейбол. Приемы и передачи мяча		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольными мячами; разучивание усложненных вариантов приема и передачи мяча, проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложненные варианты приема и передачи мяча играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	http://festival.1september.ru/articles/613655/ http://fizkultura-na5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html http://fizkultura-na5.ru/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс 4
68		Волейбол. Приемы и передачи мяча		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с волейбольными мячами; повторение и совершенствование усложненных вариантов приема и передачи мяча; проведение спортивной игры «Во-	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять усложненные варианты приема и передачи мяча; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; осознавать познавательную задачу; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

				лейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		правилу; контролировать свою деятельность по результату	взрослыми в разных видах деятельности		
69		Волейбол. Поддачи мяча		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
70		Волейбол. Поддачи мяча		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения верхней	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; подавать мяч различными способами; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здоро-	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4

				прямой подачи, нижней прямой и боковой подачи; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		занию взрослого; контролировать свою деятельность по результату	вого и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
71		Волейбол. Нападающий удар		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; разучивание разновидностей нападающего удара; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс 4
72		Волейбол. Нападающий удар		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки с набивными мячами; повторение разновидностей нападающего удара; со-	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять прямой нападающий удар и его разновидности; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Ре-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализа-	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бросок и ловля мяча

				вершенствование техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		гулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	ция ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
73		Волейбол. Защитные действия		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольными мячами; разучивание техники группового блокирования; повторение техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бросок и ловля мяча
74		Волейбол. Защитные действия		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольными мячами,	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; играть в спортивную игру «Волейбол»	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать ра-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бросок и ловля мяча

				техники группового блокирования; совершенствование техники индивидуального блокирования; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания		бочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; контролировать свою деятельность по результату	на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
75		Контрольный урок по теме «Волейбол»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с волейбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; проведение спортивной игры «Волейбол»	Научиться выполнять разминку с волейбольными мячами; выполнять контрольные волейбольные упражнения; играть в спортивную игру «Волейбол»; подводить итоги контрольного урока	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бросок и ловля мяча
76		Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание	Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру	Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопро-	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творче-	http://www.volley4all.net/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бросок и ловля мяча

				чивание различных вариантов передач мяча одной рукой; повторение техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	«Баскетбол»	сов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	ской и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности		
77		Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов передач мяча одной рукой; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять беговую разминку; правильно вести мяч; выполнять передачи мяча одной рукой; выполнять бросок мяча в баскетбольную корзину; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
78		Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гантелями;	Научиться подбирать упражнения для разминки с гантелями; выполнять ведение мяча; бросать мяч в баскетбольную корзину различными спосо-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга;	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечело-	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				совершенствование техники ведения мяча; разучивание и повторение различных вариантов бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	бами; играть в спортивную игру «Баскетбол»	устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	веческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
79		Баскетбол. Штрафные броски		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; повторение техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в подвижную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
80		Баскетбол. Штрафные броски		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с	Научиться выполнять разминку с малыми мячами; выполнять штрафные броски; бросать мяч в баскетбольную корзину различными способами; играть в по-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отноше-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нрав-	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

				малыми мячами; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; совершенствование техники штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проведение подвижной игры со штрафными бросками; проектирование способов выполнения домашнего задания	движную игру со штрафными бросками; играть в спортивную игру «Баскетбол»	ния; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	ственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
81		Баскетбол. Защитные действия		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; разучивание техники накрывания броска; повторение техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с набивными мячами; накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.
82		Баскетбол. Защитные действия		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекцион-	Научиться выполнять разминку с набивными мячами;	Познавательные: добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоя-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org	Комплекс упр с мячами.

				но-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); повторение разминки с набивными мячами; выполнение техники накрывания броска; совершенствование техники перехвата, вырывания и выбивания мяча; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	накрывать и перехватывать мяч соперника, выбивать и вырывать мяч у соперника; играть в спортивную игру «Баскетбол»	тельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать учителя и друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	dia.org http://fizkultura-na5.ru/	
83		Баскетбол. Тактические действия		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; знакомство с тактическими действиями в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.basketbolist.org.ua/ https://ru.wikipedia.org/dia.org http://fizkultura-na5.ru/	Комплекс упр с мячами.

84		Баскетбол. Тактические действия		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с баскетбольными мячами в парах; применение тактических действий в баскетболе; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку в парах с баскетбольными мячами; выполнять штрафные броски; применять тактические действия в игре; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
85		Баскетбол. Игра по правилам		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологиче-	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

						самокоррекции; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	скому здоровью (как собственному, так и других людей)		
86		Баскетбол. Игра по правилам		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами в парах; играть в защите и в нападении; выполнять броски в баскетбольную корзину; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол»	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; осуществлять действия по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
87		Контрольный урок по теме «Баскетбол»		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»	Научиться выполнять разминку с баскетбольными мячами; выполнять контрольные баскетбольные упражнения; играть в спортивную игру «Баскетбол»; подводить итоги контрольного урока	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: адекватно принимать оценку взрослого и	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребно-	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

						сверстника; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	сти в физическом самосовершенствовании		
88		Спортивные игры		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выбирать с одноклассниками эстафеты и спортивные игры; действовать по правилам	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точно-стью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
Легкая атлетика									
89		Метание в горизонтальные и вертикальные цели		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски на точность в гори-	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы;	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

				мячами; тестирование наклона из положения стоя; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания	зонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование наклонов из положения стоя; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	na5.ru/	
90		Метание в горизонтальные и вертикальные цели		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с малыми мячами, бросков мяча в горизонтальные и вертикальные цели; тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку с малыми мячами; выполнять броски на точность в горизонтальную и вертикальную цели; проходить тестирование прыжков в длину с места и подтягиваний; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; понимать правила проведения подвижной игры с метанием мяча «Точно в цель»	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей, готовности и способности к образованию и самообразованию	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусой без учёта времени
91		Тестирование		Формирование у уча-	Научиться прово-	Познавательные: проявлять	Формирование навыв-	http://www.rosa	Бег трус-

		бега на 30 м		щихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 30м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	дить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 30м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	tletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	пой без учёта времени
92		Тестирование бега на 100м ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение беговой разминки; тестирование бега на 100 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение беговых эстафет и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование бега на 100 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить беговые эстафеты и кроссовую подготовку	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою дея-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусой без учёта времени

						тельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу			
93		Тестирование челночного бега 3 x 10 м ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; тестирование челночного бега 3x10 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение спортивных игр и кроссовой подготовки; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; проводить спортивные игры и кроссовую подготовку	Познавательные: проявлять индивидуальные творческие способности; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности; формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
94		Метание гранаты на дальность		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; выполнение метания гранаты на дальность из различных положений, бега на длинные дистанции; проектирование спосо-	Научиться проводить разминку в движении; метать гранату на дальность из различных положений; выполнять бег на длинные дистанции	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудни-	Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания; осознание своего места в поликультурном мире; принятие и реализация ценности здорового и безопас-	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

				бов выполнения домашнего задания		чества; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	ного образа жизни		
95		Прыжки в длину с разбега		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; совершенствование техники прыжков в длину с разбега; проведение командных соревнований по прыжкам в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить беговую разминку; выполнять прыжки в длину с разбега; проводить командные соревнования по прыжкам в длину с разбега	Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
96		Равномерный бег. Развитие выносливости		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

				го бега; проведение забега на длинную дистанцию; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания		состояний, т.е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	самосовершенствовании		
97		Равномерный бег. Развитие выносливости		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение забега на длинные дистанции; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на длинные дистанции; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения, выводы. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
98		Тестирование бега на 2000 и 3000 м ГТО		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега;	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное расстояние; проходить тестирование бега на 2000 и 3000 м; проводить сравни-	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здоро-	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

				проведение забега на 2000 и 3000 м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	тельную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	вого и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании		
99		Шестиминутный бег		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки на развитие гибкости; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного гладкого бега; проведение тестирования шестиминутного бега; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка уровня развития выносливости; проведение спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку на развитие гибкости; выполнять равномерный гладкий бег на заданное время; проходить тестирование шестиминутного бега; проводить сравнительную характеристику полученных результатов; оценивать уровень развития выносливости; проводить спортивные игры	Познавательные: выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Коммуникативные: понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг другу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, готовности и способности к образованию и самообразованию; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование потребности в физическом самосовершенствовании	http://football-info.ru/pravila/home.html http://www.krugosvet.ru/enc/sport/ http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
100		Эстафетный бег		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении;	Научиться проводить разминку в движении; понимать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участво-	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуника-	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию;	http://www.rosafletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени

				повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	вать в эстафетах	тивные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)		
101		Эстафетный бег		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; повторение техники эстафетного бега; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения домашнего задания	Научиться проводить разминку в движении; понимать технику эстафетного бега; проходить легкоатлетическую полосу препятствий; участвовать в эстафетах	Познавательные: ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	http://www.rosatletika.ru/ https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	Бег трусцой без учёта времени
102		Эстафеты, подвижные и		Формирование у учащихся деятельностных	Научиться проводить разминку в	Познавательные: выполнять учебно-познавательные дей-	Формирование навыков сотрудничества	http://www.rosatletika.ru/	Бег трусцой без

		спортивные игры		способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение подвижных и спортивных игр; проведение эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания	движении; выбирать и проводить подвижные и спортивные игры; придумывать и проводить эстафеты	ствия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать выводы и обобщения; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель	со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей)	https://ru.wikipedia.org http://fizkultura-na5.ru/	учёта времени
--	--	-----------------	--	---	--	--	--	--	---------------

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ уро- ка	Дата		Раздел, тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты			Образовательные ресурсы	Домашнее задание
	план	факт				Предметные УУД	Метапредметные	Личностные		
Базовая часть										
Легкая атлетика (11 часов) Спринтерский бег (5 часов)										
1			Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Т.Б. на уроках физической культуры и при проведении занятий по легкой атлетике.	1	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное со-	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							трудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.			
2			Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилий по достижению общих целей, организа-	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							ция и осуществление совместной деятельности			
3			Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1	Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
4			Т. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1	Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: целеполагание — ставить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные:			

							общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; сотрудничество – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности			
5			Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м).	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие –	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
Прыжки в длину с разбега (3 часа)										
6			Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Применяют прыжковые упражнения.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
7			Т. Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование –	1	Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчи-			

			подтягивание.		Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.	выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	востях в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.			
8			Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		

							взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию;			
Метание гранаты (3 часа).										
9			Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м	1	Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
10			Т. Техника метания гранаты.	1	Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении			

							целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью			
11			Метание гранаты на дальность.	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		

							мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
Волейбол (16 часов)										
12			Т.Б. при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	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	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициа-		

							для решения комму- никативных задач	тиву, ответственность, причины неудач; считаться с высказы- ваниями другого челове- ка.		
13			Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестиро- вание – пры- жок в длину с места	1	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающе- го удара. Выполнение те- стирования – прыжок в дли- ну с места	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их само- стоятельно, выявляя и устраняя типич- ные ошибки.	Регулятивные: кон- троль <i>и самокон- троль</i> – сличать спо- соб действия и его результат с заданным эталонном с целью обнаружения откло- нений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые допол- нений и коррективы в план и способ дей- ствия; саморегуляция как способность к моби- лизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — уста- навливать причинно- следственные связи; Коммуникативные: инициативное со- трудничество – ста- вить вопросы, обра- щаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич- ностного смысла уче- ния; развитие самосто- ятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достиже- ниям своей страны; оценивать положитель- ный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий фи- зической культурой; оценивать свои и чу- жие поступки с пози- ции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и харак- теризовать эмоцио- нальные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоот- ношения с их учетом.		
14			Прямой напа- дающий удар. Учебная игра.	1	Комбинации из передвиже- ний и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Пря- мой нападающий удар.	Овладение основа- ми технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов	Регулятивные: це- леполагание — ста- вить учебную задачу; коррекция – вносить дополнения и изме- нения в план дей- ствия.	Выражать положитель- ное отношение к про- цессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность:		

					Учебная игра.	спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
15			Т. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования –наклон вперед, стоя.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и		

							процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;		
16			Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1	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.	Овладение основными техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в различных формах игровой и соревновательной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать		

17			Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	теризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
18			Т. Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому			

							усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;			
19			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное со-</i>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положитель-		

							<i>трудоустройство</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;	ное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотно-		
20			Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	1	Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Овладение основными техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Регулятивные: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка – уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотно-		

21			Т. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	ношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
22			Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	1	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;			

						соревновательной деятельности	коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
23			Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и		

							Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;		
24			Т. Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1	Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и харак-		

							проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	теризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
25			Т. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1	Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
26			Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1	Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным			

						мяча двумя руками	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
27			Т. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия;			

							саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
Гимнастика с элементами акробатики (21 час). Висы и упоры. (11 часов).										
28			Т.Б. при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — уста-	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к про-		

							навливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	цессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
29			Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии			

							для решения коммуникативных задач			
30			Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Коммуникативные: планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности			
31			Т. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чу-		

							коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	жие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
32			Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1	Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные:			

							инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
33			Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществле-	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициа-		

							нию совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	титу, ответственность, причины неудач.		
34			Т. Строевые приемы. Висы и упоры.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
35			Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разно-	1	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разно-высоких брусьях.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;		

			высоких брусках.			на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
36			Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1	Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка)	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия,			

							контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
37			Т. Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1	Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> –	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;		

							согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
38			Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1	Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			

Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).

39			Т. Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1	Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
40			Совершенствование акробатических упражнений.	1	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий фи-		

							сти к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	зической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
41			Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1	Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результа-	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,		

							тов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
42			Т. Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	1	Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению			

							общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
43			Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
44			Т. Техника опорного	1	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный	Формирование умений выполнять комплексы общеразви-	Регулятивные: <i>планирование</i> – форми-			

			прыжка через коня.		прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	вающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	ленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
45			Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия –	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;		

							рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
46			Т. Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи;			

							Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
47			Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
48			Оценка техники выполнения комбинации из	1	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Выполнение	Уметь демонстрировать технику выполнения комбина-	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность			

			акробатиче- ских элемен- тов.		на оценку комбинации из акробатических элементов.	ции из акробатиче- ских элементов.	принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые допол- нений и коррективы в план и способ дей- ствия; саморегуляция как способность к моби- лизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — уста- навливать причинно- следственные связи; Коммуникативные: инициативное со- трудничество – ста- вить вопросы, обра- щаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач			
Лыжная подготовка (15 часов).										
49			Т.Б. при про- ведении заня- тий по лыжной подготовке. Совершенство- вание техники одновремен- ных ходов.	1	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношаж- ного хода. Знания о физиче- ской культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: кон- троль и самокон- троль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые допол- нений и коррективы в план и способ дей- ствия; саморегуляция как способность к моби-	Оценивать положи- тельный эффект от со- вершенствования тех- ники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий фи- зической культурой; оценивать свои и чу- жие поступки с пози- ции нравственно- этических понятий; анализировать и харак-		

							лизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	теризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
50			Техника одновременного двушажного и одновременно-го одношажного ходов.	1	Техника одновременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность			

							во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
51			Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры сво-		
52			Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Техника бесшажного хода.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в			

							план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	его народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
53			Техника попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1	Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствова-		

							полнотой и точно-стью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуни-кации; владение монологи-ческой и диалогиче-ской формами речи в соответствии с грам-матическими и син-таксическими норма-ми языка.	ния двигательных дей-ствий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-стоятельность, инициа-тиву, ответственность, причины неудач.		
54			Техника пере-ходов с одно-временных ходов на попе-ременные.	1	Техника попеременного двушажного хода. Техника попеременного четырех-шажного хода. Техника одновременных ходов. Пе-реход с одновременных хо-дов на попеременные. Про-хождение дистанции 3 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка системати-ческого наблюдения за своим физиче-ским состоянием, величиной физиче-ских нагрузок	Регулятивные: кон-троль <i>и самокон-троль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельно-сти; планирование – фор-мирование целе-устремленности и настойчивости в до-стижении целей, жиз-ненного оптимизма, готовности к преодо-лению трудностей; коррекция — вносить необходимые допол-нений и коррективы в план и способ дей-ствия; саморегуляция как способность к моби-лизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — уста-навливать причинно-следственные связи;			

							Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
55			Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ста-	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной		

							вить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.		
56			Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: контроль <i>и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность			

							во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
57			Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. Игра «С горки на горку».	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
58			Преодоление подъемов и препятствий.	1	Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма,			

							готовности к преодолению трудностей; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;			
59			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: общеучебные – контролировать и оцени-	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствова-		

							вать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	ния двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
60			Техника конькового хода.	1	Техника конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
61			Прохождение дистанции 5 км	1	Техника конькового хода. Развитие выносливости:	Расширение двигательного опыта за	Регулятивные: контроль и самокон-	Оценивать положительный эффект от со-		

			(д.), 6 км (ю.)		прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>троль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	вершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
62			Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универ-</i>			

							сальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.			
63			Прохождение дистанции 5 км на результат. Катание с гор.	1	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плогом». Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных дей-		

							<i>взаимодействие</i> – <i>организовывать</i> и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.	ствий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.		
Баскетбол (17 часов)										
64			Т. Баскетбол. Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;		
65			Бросок мяча в движении одной рукой от	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротив-	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность			

			плеча. Быстрый прорыв (2х1).		тивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
66			Техника ведения, передач и бросков мяча.	1	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла уче-		

							коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	ния; - 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;		
67			Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).	1	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки;	- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		

							Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;			
68			Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,		
69			Совершенство-	1	Совершенствование пере-	Овладение основа-	Регулятивные: кон-			

			вание передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).		движений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	ми технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	троль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни		
70			Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других		

							Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный,		
--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--

								здоровый образ жизни.		
71			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат; оценка — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
72			Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основ-	Регулятивные: планирование – определять цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;		

					качеств. Оценка техники ведения мяча.	ных физических качеств	<i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
73			Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оцени-			

							вать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
74			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> – уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотно-		

							умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	ношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
75			Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат; <i>оценка</i> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологи-			

							ческой и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.			
76			Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику броска в прыжке.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
77			Нападение че-	1	Разучить тактику нападения	Овладение основа-	Регулятивные: контроль и самокон-			

			рез заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.		через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	ми технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	троль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
78			Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие		

							необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	жие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.		
79			Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	Овладение основными техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-			

							следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
80			Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: <i>инициативное со-</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		

							<i>трудоустройство</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач			
Волейбол (4 часа)										
81			Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Овладение основными техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Регулятивные: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; коррекция — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; саморегуляция как способность к мобилизации, к волевому усилию. Познавательные: логические — устанавливать причинно-следственные связи; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.		

82			Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
83			Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;		

							Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.		
84			Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные:			

							<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).										
85			Т. Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту 11-13 шагов разбега.	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать уси-	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							лия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
86			Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1	Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
87			Прыжок в вы-	1	Прыжок в высоту с 11-13	Выполняют бег с	Регулятивные: <i>планирование</i> – форми-	Оценивать положительный эффект от за-		

			соту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.		шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	максимальной скоростью 40-50м.	рование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	нятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
Спринтерский бег. (4 часа)										
88			Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	1	Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с пози-		

							Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	ции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
89			Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные:	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
90			Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1	Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществле-	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							нию совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
91			Т. Бег 100 м с низкого старта на результат.	1	Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
Метание мяча и гранаты (3 часа)										
92			Метание мяча на дальность с 5-6 беговых	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустрем-	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых		

			шагов. Бег 800м.		скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Бег 800м.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	ленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
93			Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.	1	Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия –	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотруд-		

							рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	ничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
94			Метание гранаты на дальность.	1	Закрепление техники метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться метать гранату различными способами.	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обра-	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		

							щаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
Вариативная часть										
Общая физическая и Кроссовая подготовка (8 часов)										
95			Как правильно тренироваться	1	Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществле-	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		

							нию совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
96			Совершенствование координационных способностей	1	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорт	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
97			Оздоровительный бег	1	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анали-	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных дей-		

						зируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом	целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	ствий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни.		
98			Т.Б. Бег по пересечённой местности (15 минут)	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности	Регулятивные: планирование – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: общеучебные универсальные действия – рефлексия способов и условий действия,	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и		

							контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		
99-101			Бег по пересечённой местности (20 минут)	3	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересечённой местности	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> –	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		

							<i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.			
102			Бег по пересечённой местности: 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Опрос по теории.	1	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Опрос по теории.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут, преодолевать препятствие	Регулятивные: <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; Познавательные: <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – <i>согласовывать</i> усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.		