

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Администрация муниципального района «Кзылский кожуун»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Баян-Колская средняя общеобразовательная школа

имени Долчанмаа Бай-Кара Шожульбеовны

РАССМОТРЕНА

на заседании ШУМО

*Балдай-оол Р.Р.*

Балдай-оол Р.Р.  
протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

*Чанзынмаа С.К.*

Чанзынмаа С.К.  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директора

*Токсун Ш.А.*

Токсун Ш.А.  
Приказом № 47 от «29»  
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Составитель: Бадыназын Антуан Петрович  
учитель физической культуры

с. Баян-Кол 2023

## **Пояснительная записка**

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностей человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.

Это определило цели обучения физической культуре на ступени основного общего образования:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

### **Задачи направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

## **1.3. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

## **1.4. Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

## **1.5. Спортивные игры.**

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведения соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация

и проведения соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.7. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовкой.

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений для утренней зарядки;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;

информационно-коммуникационные технологии – проектная деятельность (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры).

## **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом общеобразовательной организации учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется

«Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич). Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Для освоения базовых основ, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 69 часов, на вариативную часть-33 часа.

Региональный компонент включен в вариативную часть программы, т.е. в первой четверти и в четвертой 17 часов отведены на кроссовую подготовку и 16 часов на легкую атлетику, так как в нашем регионе 80% территории занимают горы, что идеально подходит для бега по пересечённой местности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями в результатах освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного стандарта ( приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 )

Данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и история России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения в культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные и подвижные игры и т.д.);

К концу учебного года учащиеся 10-11 класса научатся:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья;
- о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального и коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 100 метров (с)	16	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
	17	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Бег на 1000 метров (с)	16	7,15-6,17	6,16-5,19	5,18- 4,20	8,00- 7,01	7,00- 6,01	6,00-5,00
	17	7,00-6,04	6,03-5,07	5,06- 4,10	7,50- 6,51	6,50- 5,57	5,56-4,50
Прыжки в длину с места		160	180-195	210	145	160-180	200

(м)	16 17	175	190-205	220	155	165-185	205
5-ти минутный бег (м)	16 17	1050 1100	1200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900	1000-1150 1050-1200	1250 1300
Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	+3 +4	+7--+9 +8--+10	+11 +12	+7 +7	+12--+14 +12--+14	+18 +20
Подтягивание: На высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	16 17	2 3	6-7 7-8	9 10	5 5	13-15 12-13	17 16

Планируемый результат: успеваемость – 100%, качество знаний – 85%

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

«Физическая культура»

1	Технические средства обучения	
1.1	Музыкальный центр	Д
1.2	Аудиозаписи	Д
2	Учебно-практическое оборудование	
2.1	Козел гимнастический	П
2.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
2.3	Стенка гимнастическая	П
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2м)	П
2.5	Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
2.6	Скакалка детская	П
2.7	Мат гимнастический	П
2.8	Гимнастический подкидной мостик	Д

2.9	Кегли	П
2.10	Обруч д	П
2.11	Рулетка измерительная	Д
2.12	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
2.13	Секундомер	Д
2.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
2.15	Сетка волейбольная	Д
2.16	Аптечка	Д

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

Ф – комплект для фронтальной работы

(не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект для работы в группах (1 экземпляр на 8-10 человек).

#### Учебно-методический комплекс.

Рабочая программа для 10-11 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Концепция развития образования в Российской Федерации до 2020 г.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 02.07.2013г.);
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
6. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
7. Образовательная программа школы.
8. Положение о Рабочей программе.

9. Физическая культура. Рабочие программы: 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. –сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2014г.

Литература для учителя:

Справочник для учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010г.

Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / авт.- сост. Ю.А. Янсон. – Изд. 2-е, дополнен. Перераб.- Ростов н/ Д: Феникс, 2009г.

Комплексная программа физического воспитания /д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А. Зданевич.-Москва: Просвещение, 2008г.

Литература для учащихся:

Физкультура! Физкультура!: Учебник для учащихся 9-11кл. общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 1999г.

Физическая культура.: под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов интернет ресурсов.

## Годовое распределение учебных часов по разделам программы

### 10-11 класс

№	Раздел программы	Количество часов (уроков) – 102 часа за год
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической Культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивная игра «баскетбол»	21
1.4	Спортивная игра «волейбол»	12
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
1.7	Строевые упражнения	В процессе урока
2	Вариативная часть	33
2.1	Кроссовая подготовка	16
2.2	Легкая атлетика	17
Всего часов		102

## Календарное тематическое планирование

### 11класс

#### I четверть

#### Раздел: Кроссовая подготовка – 9 часов

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Домашнее задание
	План	Факт						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ОРУ в движении и на месте.	Вводный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения подвижные игры.	Какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения. Правила спортивных игр и подвижных игр.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в группе</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать о информационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры выполнять строевые упражнения, играть подвижные игры.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить Т/Б на уроках ФК
2			Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ в движении и на месте. Техника безопасности на	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Разучить разминку направленную на подготовку к бегу на	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Научатся: с правильной техникой пробегать дистанцию на 1000м(д), 1200м(м).	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Повторить Т/Б на уроках кроссовой подготовки.

			уроках кроссовой подготовки. ОРУ на месте и в движении. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)			1000м(д), 1200м(м)			задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
3			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 1200 метров (м)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 1200м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Научатся: с правильной техникой пробегать дистанцию на 1000м(д), 1200м(м).	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Максимальный бег на месте с высоким подниманием колен по 3 подхода
4			ОРУ на месте и в движении. Бег на 1200 метров (д). Бег на 1500 метров(м)	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м)	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Беговые упражнения

									<p>рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м).</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
5			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (ю)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м)	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м).</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой
6			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1500 метров (д). Бег на 2000 метров (ю).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания.	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1500м(д), 1800м(м), повторить правила подвижной игры «лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1500м(д), 1800м(м), Спортивная игра «Футбол»	Пробегать дистанцию 1500м(д), 1800м(м) с правильной техникой. Играть в футбол	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной</p>	Бег прыжками 4-5*30м.

									самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробежать дистанцию 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	справедливости и свободе.	
7			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать направленную подготовку к бегу на 1500м(д), 1800м(м), повторить правила футбола	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	Пробежать дистанцию 1500м(д), 1800м(м) с правильной техникой. Играть в футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробежать дистанцию 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Бег на 1000м(д), 2000м(ю)
8			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную подготовку к бегу на 2000м(д), 3000м(м),	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 2000м(д), 3000м(м),	Пробежать дистанцию 2000м(д), 3000м(м) с правильной техникой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения

									деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 2000м(д), 3000м(м),		
9			ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д). Учет бега на 3000 метров (ю).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминки, направленную на подготовку к бегу на 2000м(д), 3000м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 2000(д), 3000м(м)	Выполнить: норматив бега 2000м (д), 3000м(ю)	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения

**Раздел: Легкая атлетика – 18 ч.**

10			Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и движении. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег до 60 метров.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий.	Повторить разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на пробегания отрезков от 10 до 30 м с низкого старта	Повторять: Т/Б на уроках легкой атлетики. Научатся: пробегать 10-30 м с низкого старта	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить Т/Б на уроках легкой атлетики
----	--	--	--	---------------------------	---	--	--	--	--	---	---

									от 10-30м с низкого старта		
11			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет низкого старта и стартового разгона. Бег до 100 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на бег от 10 до 30 м с низкого старта	Научатся: пробегать 10-30 м с низкого старта Демонстрировать: технику низкого старта	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать челночный бег 30м с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Бег с ускорением до 30 м.
12			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствовать бег с ускорением 2-3*70-80 метров	Комплексный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разминка направленная на подготовку к бегу до 80м.	Разминка, направленная на скоростные качества	Бегать до 80м. Демонстрировать: беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения

13			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствовать скоростной бег до 100 метров.	Комплексный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику скоростных качеств	Пробегать правильной техникой короткие дистанции	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> бег до 70м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
14			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (ю).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать техникубега в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	Разминка в движении и на месте	Бегать в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> бегать на выносливость	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
15			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Бег на средние дистанции от 400 м до 800 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания,	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте.	Выполнить: норматив бега на 60м	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	ОРУ в движении и на месте

					самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики				соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать 60м	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
16			ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Демонстрировать: технику бега по прямой дистанции и по повороту, Научатся: способам передачи эстафетной палочки.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> эстафетный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику эстафетного бега
17			ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное выполнение задания, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Выполнить: норматив бега на 100м. Научатся: способам передачи эстафетной палочки.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Силовые упражнения для ног и рук.

									<p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> эстафетный бег</p>	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
18			ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4*60 м, 6*100 метров. Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, развитие навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу и к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Демонстрировать: технику эстафетного бега. Выполнить: норматив подтягивания высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точносью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> эстафетный бег, подтягиваться из виса(м), из виса лежа(д)</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения
19			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку, направленную к прыжкам с разбега.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега, с места	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега с места. Научатся: технике прыжка в длину с разбега	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точносью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Силовые упражнения для ног.

									самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с места на результат	справедливости и свободе.	
20			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Вис на согнутых руках (на время).	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполненное анализ и коррекция действий	Совершенствовать подводящие упражнения	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега	Научатся: технике прыжка в длину с разбега	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, вис на согнутых руках	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для рук и ног
21			Техника прыжка в длину с разбега с способом «согнув ноги». Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д).	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполненное задания.	Совершенствовать подводящие упражнения	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега	Научатся: технике прыжка в длину с разбега Бегать на 1500м(д), 2000м(ю)	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения

									<b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, бегать 1500м(д), 2000м(м)		
22			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра «баскетбол»	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать ОРУ, спортивная игра баскетбол	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега. Играть в спортивную игру баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Приседание на одной ноге 10 раз (м), 6 раз (д).
23			ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания	Разучить подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метания гранаты	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику метания мяча

24			ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Закрепить подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метания гранаты. Играть в спортивную игру баскетбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для рук
25			Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол».	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Выполнить: норматив метания гранаты. Играть в спортивную игру баскетбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения развития выносливости.
26			ОРУ на закрепление выносливости. Бег в равномерном темпе 20 мин. (д), 25 мин. (ю).	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение	Совершенствовать ОРУ на месте	Разминка направленная на развития выносливости	Выполнить: длительный бег на время.	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Беговые упражнения

									Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>Познавательные:</b> Бегать длительный бег	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
27			ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 3 по 10 метров. Наклон вперед из положения сидя (см).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку, направленную на гибкость,	Разминка на месте и в движении, наклон вперед из положения сидя (см).	Выполнить: наклон вперед из положения сидя (см). Челночный бег 3*10м	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> наклон вперед из положения сидя (см), челночный бег.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Общеразвивающие упражнения

### II четверть

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Комментарий учителя
	План	Факт						Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
<b>Раздел: Баскетбол – 21 ч.</b>											
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
28			Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества,	Закреплять разминку с мячом на	Разминка с мячом в движении,	Научатся: сочетаниям приемов передвижений игрока	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя, друг друга;	Развитие этических чувств, доброжелательности	Повторить Т/Б на уроках

			Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Игра в баскетбол.		информационно-коммуникационные	месте и в движении, разучивать передвижения игрока	приемы передвижений игрока.		устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять приемы передвижений игрока. Играть в баскетбол.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	баскетбола, короткая спортивная форма (футболка, шорты)
29			Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Игра в баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, закреплять приемы передвижений игрока повторить правила спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, приемы передвижений игрока, игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнять: сочетания приемов передвижений игрока. Играть в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять приемы передвижений игрока Играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить передвижения баскетболиста.
30			Техника передвижений баскетболиста (остановка, повороты и стойка). Игра в баскетбол	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальные выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, демонстрировать передвижения	Разминка с мячом в движении, приемы передвижений игрока. Игра в баскетбол по упрощенным	Выполнять: сочетания приемов передвижений игрока. Повторить правила баскетбола	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за	Повторить правила баскетбола

					навыков самодиагностики	ия игрока повторить правила спортивной игры «Баскетбол»	правилам		устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять приемы передвижений игрока Играть в баскетбол.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
31			Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра в баскетбол.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуальное и коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, разучивать передачи мяча.	Разминка с мячом в движении, игра в баскетбол	Научатся: технике передач мяча. Повторить правила баскетбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Имитация передач мяча.
32			Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, совершенствовать передачи мяча	Разминка с мячом в движении, передачи мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполнять: передачи мяча. Повторить правила баскетбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Силовые упражнения для и рук

									<p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча. Играть в баскетбол.</p>	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
33			Техника передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Игра в баскетбол.	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, Совершенствовать передачи мяча	Разминка с мячом в движении. Совершенствовать передачи мяча. Баскетбол по упрощенным правилам	Выполнять: передачи мяча. Повторить правила баскетбола.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять передачи мяча. Играть баскетбол, соблюдать правила игры</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола и судейство.
34			Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение).Игра в баскетбол.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении; разучивать технику нападения.	Разминка с мячом в движении. Разучивать технику нападения. Игра в баскетбол.	Научатся: технике нападения. Повторить правила баскетбола.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b>опред</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Действия нападающего игрока.

										<p>еять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b>Выполнять стремительное нападения. Играть в баскетбол</p>	<p>нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	
35			<p>Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение).Игра в баскетбол.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания</p>	<p>Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении; совершенствовать технику нападения.</p>	<p>Разминка с мячом в движении. Совершенствовать технику нападения. Игра в баскетбол.</p>	<p>Выполнять: технику нападения. Повторить правила баскетбола.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b>Выполнять стремительное нападения. Играть в баскетбол</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	<p>Прыжковые упражнения.</p>	
36			<p>Техника нападения в баскетболе (стремительное нападение). Учебная игра 5/5</p>	<p>Учетный</p>	<p>Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания</p>	<p>Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении; совершенствовать технику нападения.</p>	<p>Разминка с мячом в движении. Совершенствовать технику нападения. Игра в баскетбол.</p>	<p>Выполнять: технику нападения. Повторить правила баскетбола.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>	<p>Повторить правила баскетбола</p>	

									отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять стремительное нападение. Играть в баскетбол	нормах, социальной справедливости и свободе.	
37			Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении. Разучивать технику защиты.	Разминка с мячом в движении, защита против игрока с мячом и без мяча.	Научаться: технике защиты. Играть в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Техника защиты. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику защиты.

38			Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении. Совершенствовать технику защиты.	Разминка с мячом в движении, защита против игрока с мячом и без мяча.	Выполнять: технику защиты. Играть в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> Техника защиты. Играть в баскетбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног.
39			Техника защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении. Совершенствовать технику защиты.	Разминка с мячом в движении, защита против игрока с мячом и без мяча.	Выполнять: технику защиты. Играть в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> Техника защиты. Играть в баскетбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила баскетбола и судейство.

40			Техника броска мяча. Броски мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, Разучивать технику броска мяча в прыжке.	Разминка с мячом в движении, техника броска мяча в прыжке. Игра в баскетбол	Научатся:технике броска мяча в прыжке.Повторить правила баскетбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Бросать мяч одной рукой в прыжке. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику броска мяча одной рукой и двумя руками в прыжке.
41			Техника броска мяча. Броски мяча одной рукой и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол.	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку с мячом на месте и в движении, Совершенствовать технику броска мяча в прыжке.	Разминка с мячом в движении, техника броска мяча в прыжке. Игра в баскетбол	Выполнять: технику броска мяча в прыжке.Повторить правила баскетбола.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Бросать мяч одной рукой в прыжке. Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития быстроты
42			Техника броска мяча. Броски мяча одной	Учетный	Здоровьесбережения,	Совершенствовать	Разминка с мячом в	Выполнять: технику броска мяча в	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной	Развитие этических чувств,	Повторить правила

			рукой и двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол.		коллективное и индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	разминку с мячом на месте и в движении, Совершенствовать технику броска мяча в прыжке.	движении, техника броска мяча в прыжке. Игра в баскетбол	прыжке. Повторить правила баскетбола.	полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Бросать мяч одной рукой в прыжке. Играть в баскетбол	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	баскетбола
43			Ору в движении и на месте. Игра в баскетбол.	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на месте и в движении, совершенствовать технику баскетбола	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, игра-соревнование.	Выполнять: технику спортивной игры «Баскетбол»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Развитие силовых качеств.
44			Бег в равномерном темпе до 12 мин. Игра в баскетбол	Учетный	Здоровьесбережения, коллективное и индивидуальное выполнения	Совершенствовать разминку с мячом и без мяча, на	Разминка с мячом и без мяча в движении и на месте, бег	Выполнить: длительный бег на 12 мин.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Силовые упражнения для ног

					задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	месте и в движении, длительный бег до 12 мин.	в равномерном темпе до 12 мин.		соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> длительный бег на время.	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
45		ОРУ. Приседание на обеих ногах за 1 мин. Игра в баскетбол	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку в движении и на месте, приседание за 1 мин.	Разминка в движении и на месте. Приседание за 1 мин.	Выполнить: норматив приседания на обеих ногах за 1 мин.	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>Познавательные:</b> Приседание за 1 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения	
46		ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игра в баскетбол	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку в движении и на месте, прыжки через скакалку за мин.	Разминка в движении и на месте. Прыжки через скакалку за мин.	Выполнить: норматив прыжков через скакалку за 1 мин.	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>Познавательные:</b> Прыжки через	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Силовые упражнения для рук	

									скакалку за 1 мин.	нравственных норм, социальной справедливости и свободе.	
47			ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра в баскетбол.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторить разминку в движении и на месте, техника и количество раз	Разминка в движении и на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Выполнить: норматив сгибании и разгибании рук в упоре лежа	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>Познавательные:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения.
48			ОРУ. Челночный бег 3/10 метров. Игра в баскетбол.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков	Повторить разминку в движении и на месте, техника и количество раз	Разминка в движении и на месте. Челночный бег 3/10 метров.	Выполнить: норматив челночного бега 3/10 метров.	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Общая физическая подготовка

					самодиагностики					<b>Познавательные:</b> Челночный бег 3*10м	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	---	--	--

**III четверть**

**Гимнастика 18 часов**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
49			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Оказание первой помощи.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного и индивидуального выполнения задания	Разучивать разминку для развития гибкости	Разминка в движении, на матах.	Повторить технику безопасности при занятиях гимнастикой	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> техника безопасности при занятиях гимнастикой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить Т/Б на уроках гимнастики, короткая форма (шорты, футболка, белые носки, чешки)
50			ОРУ. Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного и индивидуального выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, разучивать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: технике юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, девушки: равновесия на одной ноге	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Из упора присев силой стойка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику выполнения элементов акробатики

									на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге		
51			ОРУ.Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного и индивидуально-го выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: техникеюноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, девушки: равновесии на одной ноге	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику выполнения элементов акробатики
52			ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного и индивидуально-го выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: техникеюноши: длинного кувырка вперед с трех шагов разбега.девушки: двум кувыркам вперед слитно.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Упражнения для развития гибкости

53			ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного и индивидуального выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: технике юноши: длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. девушки: двум кувыркам вперед слитно.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику кувырков
54			ОРУ. Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Учетный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного и индивидуального выполнения задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: технику юноши: длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. девушки: двух кувырков вперед слитно.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девушки: Два кувырка вперед слитно.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Приседание на одной ноге: 12 раз (м); 8 раз (д)

55			ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные, индивидуально-коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: технике юноши: перевороту в сторону с разбега. девушки: кувырку назад с поворотом в «полушпагат»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа м-30 р. д—25 р.
56			ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные, индивидуально-коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Научатся: технике юноши: перевороту в сторону с разбега. девушки: кувырку назад с поворотом в «полушпагат»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Подъем туловища из положения лежа – 30раз.
57			ОРУ. Юноши: Переворот в сторону с	Учетный	Здоровьесбережения,	Закреплять разминку	Разминка в движении, на	Научатся: технике юноши: перевороту в	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать	Развитие мотивов учебной	Упражнения для

			разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»		информационные, индивидуально-коллективного выполнения задания	для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	матах. Техника акробатических упражнений	сторону с разбега. девушки: кувырку назад с поворотом в «полушпагат»	друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Переворот в сторону с разбега. Девушки: Кувырок назад с поворотом в «полушпагат»	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	развития гибкости (наклоны: вперед, назад, в стороны).
58			ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (6 элементов)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные, коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: комбинацию из освоенных акробатических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Комбинация из освоенных акробатических упражнений (8 элементов)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Прыжки со скакалкой за 25 сек. 56 раз (м), 62 раза (д).
59			ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (8 элементов)	Учетный	Здоровьесбережения, информационные, коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: комбинацию из освоенных акробатических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Прыжки вверх из полуприседа: 15 раз (м), 11 раз (д).

					коллективного выполнения задания	овать акробатические упражнения			уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Комбинация из освоенных акробатических упражнений (8 элементов)	освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
60			ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (12 элементов)	Учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: комбинацию из освоенных акробатических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Комбинация из освоенных акробатических упражнений (12 элементов)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Упражнения для развития гибкости
61			ОРУ. Комбинация из освоенных акробатических упражнений (16 элементов)	Учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать акробатические упражнения	Разминка в движении, на матах. Техника акробатических упражнений	Демонстрировать: комбинацию из освоенных акробатических упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Общая физическая подготовка

									информацию. <b>Познавательные:</b> Комбинация из освоенных акробатических упражнений (16 элементов)	социальных ситуациях.	
62			Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальные коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, разучивать опорные прыжки	Разминка в движении, на матах. Техника опорных прыжков	Научатся: технике Юноши: Прыжкамсогнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжкам боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Повторить технику опорных прыжков
63			Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальные коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, разучивать опорные прыжки	Разминка в движении, на матах. Техника опорных прыжков	Научатся: технике Юноши: Прыжкамсогнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжкам боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Прыжковые упражнения

									Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).		
64			Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальное коллективного задания	Закреплять разминку для развития гибкости, разучивать опорные прыжки	Разминка в движении, на матах. Техника опорных прыжков	Научатся: технике Юноши: Прыжкам согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжкам боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Силовые упражнения для ног
65			Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационные и индивидуальное коллективного задания	Закреплять разминку для развития гибкости, совершенствовать опорные прыжки	Разминка в движении, на матах. Техника опорных прыжков	Демонстрировать: технику Юноши: Прыжков согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжков боком ( конь в ширину, высота 110 см.).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Прыжковые упражнения

									Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки бокком ( конь в ширину, высота 110 см.).		
66			Опорные прыжки. Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки бокком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Учетный	Здоровьесбере жения, информационн о- коммуникационн ые и индивидуально е коллективного выполнения задания	Закреплять разминку для развития гибкости, разучивать опорные прыжки	Разминка в движении, на матах. Техника опорных прыжков	Демонстрировать: технику Юноши: Прыжков согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжков бокком ( конь в ширину, высота 110 см.).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в парах <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> Юноши: Прыжки согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девушки: Прыжки бокком ( конь в ширину, высота 110 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Общая физическа я подготовка
<b>Волейбол – 12 часов</b>											
67			ОРУ. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Перемещение волейболиста в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед.	Изучение нового материала	Здоровьесбере жения, индивидуально е , командное выполнение задания	Совершенст вовать ОРУ волейболист а, разучивать перемещени е волейболист а	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике перемещения волейболиста в стойке приставными шагами бокком, лицом и спиной вперед.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Повторить Т/Б на уроках волейбола. Имитация перемещен ий в стойке волейболи ста.

									перемещения волейболиста Играть в волейбол.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
68			ОРУ. Перемещение волейболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра в волейбол	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать перемещение волейболиста	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Демонстрировать: технику перемещения волейболиста в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять перемещения волейболиста Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику передачи мяча двумя руками сверху.
69			ОРУ. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом. Игра в волейбол	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать перемещение волейболиста	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять перемещения волейболиста Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Приседание за 1 мин.
70			ОРУ. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом. Игра в волейбол	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально, командное выполнение задания	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать перемещение	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике перемещения шагом, бегом, приставными шагами с выполнением остановки-скачком, двойным шагом.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа д-25 раз, м-30 раз.

						волейболиста			субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять перемещения волейболиста Играть в волейбол.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
71			ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, закреплять передачи мяча, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Имитация верхней и нижней передачи.
72			ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, закреплять передачи мяча, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Имитация передачи мяча. Силовые упражнения для рук.
73			ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра по	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое	Совершенствовать ОРУ волейболиста,	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения.	Демонстрировать: технику верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Повторить правила волейбола.

			упрощенным правилам волейбола.		выполнения заданий	закреплять передачи мяча, игра по упрощенным правилам	Игра в волейбол.	и после перемещения	<b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча Играть в волейбол.	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
74			ОРУ. Передачи мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега). Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, закреплять передачи мяча, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике передач мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила волейбола и судейство
75			ОРУ. Передачи мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега). Игра по упрощенным правилам волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально и групповое выполнения заданий	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать передачи мяча, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Демонстрировать: технику передач мяча (верхняя) двумя руками в прыжке через сетку (прыжок с места и после небольшого разбега).	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять передачи мяча Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить правила волейбола. Силовые упражнения для ног.

76			ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Совершенствовать ОРУ волейболиста, разучивать нападающий удар, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике прямого нападающего удара при встречных передачах.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять нападающий удар. Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Имитация нападающего удара. Прыжки со скакалкой за 25 сек 56 раз-м, 62 раз- д.
77			ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Совершенствовать ОРУ волейболиста, закреплять нападающий удар, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Научатся: технике прямого нападающего удара при встречных передачах.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять нападающий удар. Играть в волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Имитация нападающего удара. Прыжковые упражнения.
78			ОРУ на месте и в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Учетный	Здоровьесбережения, поэтапное формирования умственных действий, индивидуально-личностного обучения	Совершенствовать ОРУ волейболиста, совершенствовать нападающий удар, игра по упрощенным правилам	Разминка волейболиста. Подводящие упражнения. Игра в волейбол.	Демонстрировать: технику прямого нападающего удара при встречных передачах.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, работать в паре, в группе <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> Выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Общая физическая подготовка

									нападающий удар. Играть в волейбол.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
<b>IV четверть</b> <b>Кроссовая подготовка – 8 часов</b>											
79			Повторный инструктаж техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 1000 метров (д). Бег на 2000 метров (ю)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1000м(д), 1200м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1000м(д), 1200м(м)	Научатся: с правильной техникой пробегать дистанцию на 1000м(д), 1200м(м).	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1000м(д), 1200м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Максимальный бег на месте с высоким подниманием колен по 3 подхода
80			ОРУ на месте и в движении. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (ю)	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м)	Пробегать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения

									пробежать дистанцию 1200м(д), 1500м(м).		
81			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (ю)	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1200м(д), 1500м(м)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1200м(д), 1500м(м)	Пробежать дистанцию 1200м(д), 1500м(м) с правильной техникой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробежать дистанцию 1200м(д), 1500м(м).	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой
82			ОРУ на закрепление общей выносливости. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (ю).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания.	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 1500м(д), 1800м(м), повторить правила подвижной игры «лапта»	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 1500м(д), 1800м(м), Спортивная игра «Футбол»	Пробежать дистанцию 1500м(д), 1800м(м) с правильной техникой. Играть в футбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробежать дистанцию 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Бег прыжками 4-5*30м.
83			ОРУ на закрепление	Комбиниров	Здоровьесбере	Совершенство	Разминка,	Пробежать дистанцию	<b>Коммуникативные:</b>	Развитие этических	Бег на

			общей выносливости. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (ю).	аннный	жения, коллективное выполнения задания	овать направленную подготовку к бегу на 1500м(д), 1800м(м), повторить правила футбола	направленная на подготовку к бегу, бег 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	1500м(д), 1800м(м) с правильной техникой. Играть в футбол	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 1500м(д), 1800м(м), играть в футбол	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	1000м(д), 2000м(ю)
84			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег на 2000 метров (д). Бег на 3000 метров (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать разминку направленную на подготовку к бегу на 2000м(д), 3000м(м),	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег 2000м(д), 3000м(м),	Пробегать дистанцию 2000м(д), 3000м(м) с правильной техникой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 2000м(д), 3000м(м),	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
85			ОРУ на закрепление общей выносливости. Учет бега на 2000 метров (д). Учет бега на	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение	Совершенствовать разминку, направленную	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег	Выполнить: норматив бега 2000м (д), 3000м(ю)	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Общая физическая подготовка

			3000 метров (ю).		задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	ю на подготовку к бегу на 2000м(д), 3000м(м)	2000(д), 3000м(м)		свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м)	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
--	--	--	------------------	--	--	--	-------------------	--	--	--	--

**Легкая атлетика – 17 ч.**

86			Повторный инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Общеразвивающие упражнения на месте и движении. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег до 100 метров.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий.	Повторить разминку, направленную на подготовку к бегу.	Разминка, направленная на пробегания отрезков от 10 до 30 м с низкого старта	Повторять: Т/Б на уроках легкой атлетики. Научатся: пробегать 10-30 м с низкого старта	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию от 10-30м с низкого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить Т/Б на уроках легкой атлетики
87			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет низкого старта и стартового разгона. Бег до 100 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнения задания, самоанализ и	Совершенствовать разминку, направленную на подготовку к	Разминка, направленная на бег от 10 до 30 м с низкого старта	Научатся: пробегать 10-30 м с низкого старта Демонстрировать: технику низкого старта	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Бег с ускорением до 100 м.

					коррекции действий	бегу.			задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать челночный бег 30м с максимальной скоростью.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
88			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Совершенствовать бег с ускорением 2-3*70-80 метров	Комплексный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разминка направленная на подготовку к бегу до 80м.	Разминка, направленная на скоростные качества	Бегать до 80м. Демонстрировать: беговые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробегать дистанцию с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Беговые упражнения
89			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Скоростно-силовые упражнения. Совершенствовать скоростной бег до 100 метров.	Комплексный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику скоростных качеств	Пробегать правильной техникой короткие дистанции	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Повторить технику эстафетного бега

									коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> бег до 70м	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
90			ОРУ на закрепление общей выносливости. Специально-беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективное выполнения задания	Совершенствовать технику бега в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	Разминка в движении и на месте	Бегать в равномерном темпе до 15 мин (д), до 20 мин (м).	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> бегать на выносливость	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику низкого старта (На старт! Внимание! Марш!
91			ОРУ на закрепление быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Бег на средние дистанции от 400 м до 800 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка. ОРУ в движении и на месте.	Выполнить: норматив бега на 60м	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	ОРУ в движении и на месте

									уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> пробежать 60м	нормах, социальной справедливости и свободе.	
92			ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Демонстрировать: технику бега по прямой дистанции и по повороту, Научатся: способам передачи эстафетной палочки.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> эстафетный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Повторить технику прыжка в длину с разбега
93			ОРУ на закрепление общей быстроты и силы. Учет бега на 100 метров. Эстафетный бег 4*60 м, 6*100 метров.	Учетный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуальное выполнение задания, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать беговую разминку	Беговая разминка направленная на технику эстафетного бега.	Выполнить: норматив бега на 100м. Научатся: способам передачи эстафетной палочки.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> эстафетный бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног и рук.

94			ОРУ на месте и в движении. Учет эстафетного бега 4*60 м, 6*100 метров. Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д).	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, развитие навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку направленную на подготовку бегу и к прыжкам; подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Разминка, направленная на подготовку к бегу, подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	Демонстрировать: технику эстафетного бега. Выполнить: норматив подтягивания высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д)	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точносью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> эстафетный бег, подтягиваться из виса(м), из виса лежа(д)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения
95			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места.	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуально выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать разминку, направленную к прыжкам с разбега.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега, с места	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега с места. Научатся: технике прыжка в длину с разбега	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точносью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с места на результат	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Силовые упражнения для ног.
96			Прыжки в длину с разбега способом	Комбинированный	Здоровьесбережения,	Совершенствовать	Разминка, направленная	Научатся: технике прыжка в длину с	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной	Развитие этических чувств,	Повторить технику

			«согнув ноги». Вис на согнутых руках (на время).		индивидуальное выполнение самоанализ и коррекция действий	подводящие упражнения	на подготовку к прыжкам с разбега	разбега	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, вис на согнутых руках	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	метания мяча
97			Техника прыжка в длину с разбега с способом «согнув ноги». Бег на 2000 м (д), 3000 м (ю).	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания.	Совершенствовать подводящие упражнения	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с разбега	Научатся: технике прыжка в длину с разбега Бегать на 1500м(д), 2000м(ю)	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, бегать 1500м(д), 2000м(м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25р(ю), 18-20р(д)
98			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная игра	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение	Совершенствовать ОРУ, спортивная игра	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с	Выполнить: норматив прыжка в длину с разбега. Играть в спортивную игру	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Беговые упражнения

			«баскетбол»		задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	баскетбол	разбега	баскетбол.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> прыжки в длину с разбега, играть в баскетбол	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
99			ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю)	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, индивидуально е выполнение задания	Разучить подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метания гранаты	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Упражнения для развития быстроты и выносливости.
100			ОРУ на закрепление силы рук и выносливости. Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально е выполнение задания, самоанализ и коррекции действий,	Закрепить подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Научатся: технике метания гранаты. Играть в спортивную игру баскетбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной	Беговые упражнения

					развития навыков самодиагностики				коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты, играть в баскетбол	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
101			Метание гранаты на дальность 500 гр (д), 700 гр. (ю). Спортивная игра «баскетбол».	Учетный	Здоровьесбережения, индивидуальное выполнение задания, самоанализ и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Совершенствовать подводящие упражнения для метания гранаты	Разминка направленная на силовые упражнения для рук..	Выполнить: норматив метания гранаты. Играть в спортивную игру баскетбол	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> метание гранаты, играть в баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Прыжковые упражнения
102			ОРУ на закрепление выносливости. Бег в равномерном темпе 20 мин. (д), 25 мин. (ю).	Комплексный	Здоровьесбережения, коллективное выполнение	Совершенствовать ОРУ на месте	Разминка направленная на развития выносливости	Выполнить: длительный бег на время.	<b>Коммуникативные:</b> Сотрудничать в ходе групповой работы. <b>Регулятивные:</b> Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>Познавательные:</b> Бегать длительный	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Общественно-физическая подготовка

									бег	нравственных норм, социальной справедливости и свободе.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	---	--



