

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Рунина Е.М. _____

«31» сентября 2018 года

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Г.М. _____

Приказ №278а
от «31» августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

102 ч

По физической культуре

10-11 класс

Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений /
В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012

Составитель:

Акентьев Максим Станиславович,
учитель физической культуры

Гришина Мария Николаевна,
Учитель физической культуры

2018г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гамовская средняя школа»
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Бушкова Н.Н. _____
«10» сентября 2018 - 2019 года

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гамовская средняя школа»
Микова Г.М. _____

Приказ № _____ от «10» сентября
2018 – 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

102 ч

По физической культуре

10-11 класс

Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений /
В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012

Составитель:

Акентьев Максим Станиславович,
учитель физической культуры

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 10 -11 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: элементы единоборств, футбол, мини-футбол, коньки, плавание.

Учебно-тематический план 10-11 классов

Разделы программы	10 класс	11 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	
Легкая атлетика	32	32
Гимнастика с основами акробатики	24	24
Лыжные гонки	16	16
Спортивные игры	30	30
Всего часов	102	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Основное содержание

Х КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега,

ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Основное содержание

XI КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной

физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

4. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ п п	Да та	Тема, содержан ие урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметн ые	Личностные	Метапредм етные
I четверть							
Легкая атлетика							
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности и на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого	состоянием, величиной физических	с

		Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).			старта на короткие дистанции	нагрузок. Развитие	выполнении упражнений.
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Комбинированный	Обучение технике метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Научиться: технике метания гранаты.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона.		

		сил. К-в (подтягивание, пресс).				ности и эмоционально	при разучивани
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	я чувствам других людей. Формирование эстетических	при выполнении и упражнений. Умение управлять эмоциями
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность	потребностей, ценностей и чувств. Формирование	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	е и	хладнокровие, сдержаннос

		Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.		Развитие выносливости.	ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	ть, рассудительность.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		Умение с достаточно полной и точностью выражать свои мысли
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	упорства в достижении поставленной цели.	В соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

1 3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.		льную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации и мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать
1 4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.		
1 5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
1 6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с		

		в длину с разбега.			разбега		ать технику
1 7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.		выполнения упражнений, давать объективную оценку технике
1 8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

							<p>использова ть их в игровой и соревноват ельной деятельнос ти.</p> <p>Умение планироват ь собственну ю деятельнос ть, распределя ть нагрузку и отдых в процессе ее выполнени я.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

							обосновыв ать эстетическ ие признаки в движениях и передвиже ниях человека.
Спортивные игры							
1 9		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения
2 0		Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять	ности и эмоционально-нравственной	разучиваемых заданий и упражнений.

		О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.			комплекс ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
2 1		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
2 2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
2 3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.			ь бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.		владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение
2 4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.		

							<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
2 5		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые	Вводный	Ознакомить с техникой безопасност и на уроках по гимнастике.	Знать: технику безопасно сти на уроках по гимнастик	Формировани	Познавател

		упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Развитие скоростно-силовых качеств.	е. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	е навыка систематического	ьные: Осознание важности
2 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	освоения универсальных умений связанных
2 7		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	физических нагрузок. Развитие этических	с выполнением организующих
2 8		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату без	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	чувств, доброжелательности и эмоционально	упражнений. Осмысление техники

				помощи ног.	Лазать по канату без помощи ног.	-нравственной отзывчивости,	выполнения
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; выполнять упражнения на брусьях.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	разучиваемых акробатических комбинаций и
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях..	Формирование эстетических потребностей,	упражнений. Осмысление правил
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	ценностей и чувств. Формирование и проявление	безопасности (что можно делать и что опасно
3		Строевые	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

2		упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.	ванный	ование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	самостоятельно выполнят комплекс ОРУ; Выполняют Акробатические упражнения; Выполняют упражнения на брусьях.	положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и	делать) при выполнении и акробатических, гимнастических
3 3		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнят комплекс ОРУ; Выполняют Акробатические упражнения;	упорства в достижении поставленной цели.	ских упражнений, комбинаций.
3 4		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнят комплекс ОРУ;		Коммуникативные: Формирование
3 5		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног.	Уметь: самостоятельно выполнят комплекс ОРУ;		способов позитивного

		помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.		Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	выполнять упражнения на бревне; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.		о взаимодействии со сверстниками в парах и группах при разучивании и Акробатических упражнений.
3 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		
3 7		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; выполнять упражнения на перекладине.		Умение объяснять ошибки при
3 8		Строевые упражнения. О.Р.У.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять		

		Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств.	ь комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	выполнены и упражнения.
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.	й. Регулятивные:
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;	Способы организации и рабочего

		качеств (подтягивание, пресс).					места. Формирова ние умения понимать причины успеха
4 2		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		/неуспеха учебной деятельности и способность и
4 3		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Контроль	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях; Выполнять упражнения на перекладине.		конструктивно действовать ь даже в ситуациях
4 4		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на бревне		
4		Строевые	Комбинированный	Развитие	Самостоя		

5		упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	ванный	силовых качеств.	тельно выполнят ь комплекс ОРУ;	неуспеха. Формирование умения планировать,
4 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнят ь комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;	контролировать и оценивать учебные действия в
4 7		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Контроль	Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Контроль техники выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнят ь комплекс ОРУ; Выполнять ь Акробатические упражнения; Выполнять ь упражнения на бревне.	соответствии с поставленной задачей и условиями
4 8		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи	Уметь: самостоятельно выполнят ь	ее

		<p>по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтяги вание, пресс).</p>		ног.	<p>комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;</p>		<p>реализации ; определять наиболее эффективн ые способы достижени я результата. Овладение логическим и действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,</p>
--	--	---	--	------	---	--	--

							классификации по родовым признакам, установленная аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
--	--	--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка							
4 9		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Спуски с горы	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности и на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники спусков с горы.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Познавательные: смысловое, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
5 0		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе;		
5 1		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход		
5 2		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе;		

		км.				й о	способов
5 3		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	нравственных нормам. Развитие этических чувств,	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
5 4		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе;	доброжелательности и эмоционально-нравственной	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
5 5		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	и упражнения. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
5 6		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники перехода с	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять переход с попеременного	Формирование эстетических потребностей, ценностей и	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанно

				попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	ажного хода на одновременный одношажный ход.	чувств. Формирование и проявление	ть, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности
57		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	положительных качеств личности, дисциплинованности,	
58		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
59		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка».	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
60		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		

6 1		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе		и инвентаря и оборудования, организации и мест занятий.
6 2		Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъема в гору способом «полуёлочка». Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
6 3		Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники бега по дистанции на время.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе		Умение
6 4		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники поворотов. Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		Умение

							<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
Спортивные игры							
6 5		ТБ на уроках по баскетболу.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по	Знать: технику безопасности на уроках по	Формировани	Познавательные: Осмыслени

		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.		баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	е навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	е, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и Упражнения
6 6		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
6 7		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		

68	Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	нормах. Развитие этических чувств,	й. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнении.
69	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувств	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70	Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанции. Знать правила игры.	других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
71	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование	Регулятивн

		движения. Эстафеты.			ь передачи и ловли мяча в движении ; Знать правила игры	е и проявление положительн ых качеств личности, дисциплиниро ванности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ые: Умение организова ть самостояте льную деятельнос ть с учетом требований ее безопаснос ти, сохранност и инвентаря и оборудован ия, организаци и мест занятий. Умение характериз овать, выполнять задание в соответств ии с целью и анализиров ать технику выполнени я упражнени й, давать объективну ю оценку технике выполнени я упражнени й на основе освоенных знаний и имеющегос
7 2		Медленн ый бег, ОРУ в движени и. Эстафет ы.	Игровой	Совершенст вование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь броски мяча с дальней, средней, короткой дистанци й. Знать правила игры.		
7 3		Медленн ый бег, ОРУ в движени и. Штрафн ые броски. Броски с различны х дистанци й. Учебная игра.	Игровой	Совершенст вование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Выполнят ь броски по кольцу со штрафной линии.		
7 4		Медленн ый бег, ОРУ в движени и. Ведение мяча в различно й стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенст вование ведения мяча.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь ведение мяча; Знать		

					правила игры.		я опыта.
7 5		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении и. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
7 6		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
7 7		Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		

							передвиже ниях человека.
7 8		Медлен ый бег, ОРУ в движени и. Броски с различны х дистанци й. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь броски мяча с дальней, средней, короткой дистанци й. Знать правила игры.		
IV четверть							
Спортивные игры							
7 9		ТБ на уроках по баскетбо лу. Строевые упражне ния. О.Р.У. на месте и в движени и. Ведение мяча с измени ем направле ния. Штрафн ые броски.	Игровой	Повторить технику безопасност и на уроках по баскетболу. Совершенст вование техники ведения мяча. Совершенст вование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Знать: технику безопасно сти на уроках по подвижны м играм; Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь ведение мяча; Выполнят ь броски по кольцу со штрафной линии.	Формировани е навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавател ьные: Осмыслени е, объяснение своего двигательн ого опыта. Осознание важности освоения универсаль ных умений связанных с выполнени ем упражнени й. Осмыслени е техники выполнени я разучиваем ых заданий и упражнени й.
8 0		Строевые упражне ния. О.Р.У. на месте и в движени и. Передача и ловля	Игровой	Совершенст вование техники передачи и ловли мяча. Совершенст вование техники бросков	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь	Развитие самостоятельн ости и личной ответственнос	

		мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.		мяча по кольцу, после двух шагов.	передачи и ловли мяча в движении ; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ти за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
8 1		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8 2		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. И ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств
8 3		Строевые упражнения. О.Р.У. на	Игровой	Совершенствование техники бросков по	Уметь: самостоятельно выполнять	ценностей и	соответств

		месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.		кольцу со штрафной линии.	ь комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе
8 4		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении и. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
8 5		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении и. Броски со средн. И ближних дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.		
8 6		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении и. Штрафные	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски		

		броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.			по кольцу со штрафной линии.		освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
8 7		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8 8		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Легкая атлетика							
8 9		ТБ на уроках л/атлетик и. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
9 0		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
9 1		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

9 2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	разучивания и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений.
9 3	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта.	я чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
9 4	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами у
9 5	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс	трудолобия и	рока, владение специальной терминолог

		и. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).			ОРУ; бегать на средние дистанции.	упорства в достижении поставленной цели.	ией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку выполнению упражнений на основе освоенных
9 6		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
9 7		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта.		
9 8		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		

9 9	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции	знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях
1 0 0	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта	
1 0 1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;	
1 0 2	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты	

		сил. К-в (подтяг- ние, пресс).			на дальность		и передвиже ниях человека.
--	--	---	--	--	-----------------	--	-------------------------------------

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ п п	Да та	Тема, содержан ие урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметн ые	Личностные	Метапредм етные
I четверть							
Легкая атлетика							
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке легкой атлетики; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений
2		Строевые упражнения. Медлен	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в	Уметь: самостоятельно выполнять		

		ый бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливо сти.		длина с разбега. Развитие выносливо сти.	ь комплекс ОРУ; Выполнят ь прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанци и.	физических нагрузок. Развитие самостоятельн	связанных с выполнени ем упражнени й.
3		Строевые упражне ния. Медлен ый бег. О.Р.У. Бег с ускорени ем 60 м. Бег с ускорени ем 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг ние, пресс).	Комбини рованный	Развитие силовых качеств. Совершен ствование бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанци и.	ости и личной ответственнос ти за свои поступки на основе представлени	Осмыслени е техники выполнени я разучиваем ых заданий и упражнени й.
4		Строевые упражне ния. Медлен ый бег. О.Р.У. Бег с ускорени ем 100 м. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоско ки).	Комбини рованный	Совершен ствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанци и.	й о нравственных нормах. Развитие	Коммуника тивные: Формирова ние способов позитивног
5		Строевые упражне ния. Медлен ый бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Комбини рованный	Совершен ствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Выполнят ь прыжки	этических чувств,	о взаимодейс твия со сверстника

		Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).			в длину с разбега.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	ми в парах и группах при разучивании и Упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на средние дистанции.		Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокров
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Формирование	

		ние, пресс).				е и	ие,
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	трудолюбия и упорства в достижении поставленной	рока, владение специально
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	цели.	й терминологией.
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		Регулятивные: Умение организов

		гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		силовых качеств.	Выполнять метание гранаты на дальность		ть самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации и мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.		
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции		
16		Строевые упражнения. Медленный	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с	Уметь: самостоятельно выполнять		

		ый бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоско ки).		разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	ь комплекс ОРУ; Выполнят ь прыжки в длину с разбега.		и анализиров ать технику выполнени я упражнени й, давать объективну ю оценку технике выполнени я упражнени
1 7		Строевые упражне ния. Медленн ый бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг- ние, пресс).	Комбини ро ванный	Развитие силовых качеств. Совершенст вование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Выполнят ь прыжки в длину с разбега.		й на основе освоенных знаний и имеющегос я опыта. Умение технически правильно выполнять двигательн ые действия из базовых
1 8		Строевые упражне ния. Медленн ый бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.- сил. К-в (прыжки, многоско ки).	Комбини ро ванный	Совершенст вование техники метания гранаты. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; Выполнят ь метание гранаты на дальность		я упражнени й, давать объективну ю оценку технике выполнени я упражнени й на основе освоенных знаний и имеющегос я опыта. Умение технически правильно выполнять двигательн ые действия из базовых

							<p>видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

							движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры							
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности и на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий
20		Строевые упражнения	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	ти за свои	разучиваемых заданий

		<p>ния. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.</p>		<p>техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.</p>	<p>ельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанции.</p>	<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>и упражнения. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и Упражнения. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнения. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств</p>
2 1		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанции. Знать правила игры.</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>и упражнения. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнения. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств</p>
2 2		<p>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Знать правила</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>и упражнения. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнения. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответств</p>

2 3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	игры Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов	упорства в достижении поставленной цели.	и с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и
2 4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		и с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и

							<p>имеющего опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
II четверть							
Гимнастика с элементами акробатики							
2 5		ТБ на уроках	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: технику		Познаватель

		по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)		безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств	безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	ьные: Осознание важности освоения универсальных умений
2 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	связанных с выполнением организующих упражнений.
2 7		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять акробатические упражнения;	этических чувств, доброжелательности и	Осмысление техники выполнения я разучиваем
2 8		Строевые упражнения	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: самостоятельно		

		<p>ния. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</p>		<p>техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств</p>	<p>ельно выполнят комплекс ОРУ; выполнят упражнения на брусьях.</p>	<p>Эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>ых акробатических комбинаций и упражнений.</p>
29		<p>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</p>	Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; выполнять упражнения на перекладине.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении и акробатических, гимнастических,</p>
30		<p>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость)</p>	Комбинированный	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие гибкости.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.</p>	<p>Формирование и проявление</p>	<p>делать и что опасно делать) при выполнении и акробатических, гимнастических,</p>
31		<p>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без</p>	Комбинированный	<p>Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;</p>	<p>е и проявление</p>	<p>ских, гимнастических,</p>

		помощи ног. Упражнения на перекладине.		Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.	положительных качеств личности, дисциплинированности,	ских упражнений, комбинаций.
3 2		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
3 3		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
3 4		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять		

				Совершенство вание техники выполнения Упражнени й на переклади не.	упражнен ий на бревне; выполнят ь упражнен ия на переклади не.		и
3 5		Строевые упражне ния. О.Р.У. Упражне ния на разновыс оких брусьях. Упражне ния на переклад ине.	Комбиниру ванный	Совершенство вание техники выполнения упражнени й на брусьях. Совершенство вание техники выполнения Упражнени й на переклади не.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь упражнен ий на брусьях; выполнят ь упражнен ия на переклади не.		Акробатич еских упражнени й. Умение объяснять ошибки при выполнени
3 6		Строевые упражне ния. О.Р.У. Упражне ния на бревне. Упражне ния на разновыс оких брусьях. Развитие силовых качеств (подтяги вание, пресс).	Комбиниру ванный	Совершенство вание техники выполнения упражнени й на бревне Совершенство вание техники выполнения упражнени й на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ; выполнят ь упражнен ия на брусьях. Выполнят ь упражнен ий на бревне;		и упражнени й. Регулятивн ые: Формирова ние умения
3 7		Строевые упражне ния. О.Р.У. Лазание по канату без	Комбиниру ванный	Совершенство вание техники лазания по канату без помощи ног.	Уметь: самостоят ельно выполнят ь комплекс ОРУ;		выполнять задание в

		помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		Развитие силовых качеств	выполнять упражнения на бревне; Лазать по канату без помощи ног;		соответствия с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения		

		силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)		Развитие гибкости.	ия на брусках.		конструктивно вно действовать ь даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и
4 1		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнения на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		
4 2		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств			
4 3		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Контроль	Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		й. Контроль техники упражнения на бревне.	упражнений на бревне; Выполнять Акробатические упражнения;		условиями ее реализации ;
4 4		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.		определять наиболее эффективные способы достижения
4 5		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость)	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;		я результата. Овладение логическим и действиями сравнения, анализа,
4 6		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль развития физических	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения		синтеза, обобщения, классифика

		силовых качеств (подтягивание, пресс).		качеств.	ия на брусьях.		ции по родовым признакам, установленная аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
4 7		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Контроль техники выполнения Упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине.		
4 8		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.		
III четверть							
Лыжная подготовка							
4 9		ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции и до 3 км.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности и на уроках по лыжной подготовке.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь:	Формирование навыка систематического	Познавательные: осмысление, объяснение

					передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	ого наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
50		Попеременный 4-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
51		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
52		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
53		Спуски с горы. Бег по дистанции	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с	Уметь: Выполнять спуски с горы - в	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения различных заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со

		и до 3 км.		горы.	высокой, средней и низкой стойке;	этических чувств,	сверстниками в парах и группах при
54		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема в гору.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полулочкой»;	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
55		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники перехода с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	Выполнять переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный одношажный ход	понимания и сопереживания чувствам других людей.	при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
56		Подъем в гору. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема в гору. Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь:; Выполнять подъем в гору «полулочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	и Умение с достаточной рассудительностью.
57		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе;	Формирование и проявление	Умение с достаточной

5 8		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	и полностью и точно выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации
5 9		Спуски с горы. Бег по дистанции и до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
6 0		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	Контроль	Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов.	Уметь: передвигаться в попеременном четырехшажном ходе; Выполнять повороты в движении, на месте;		
6 1		Подъем в гору. Бег по дистанции и до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;		
6 2		Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
6 3		Бег по дистанции	Контроль	Контроль техники	Уметь: передвигаться		

		и до 3 км.		прохождение дистанции на время.	ться в попеременном четырёхшажном ходе;		и мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из
64		Попеременный 4-шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Контроль техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход		

							<p>базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
Спортивные игры							
6 5		<p>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафет</p>	Игровой	<p>Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание</p>

		ы.			ь ведение мяча; Знать правила игры.	за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
6 6		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
6 7		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Развитие этических чувств,	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
6 8		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи		

		Эстафеты.			и ловли мяча в движении ; Знать правила игры	доброжелательности и эмоционально	разучивания и Упражнений.
69		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
70		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью
71		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков	Формирование и	Умение с достаточной полнотой и точностью

		и. 2 шага бросок после ведения.		бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
7 2		Медленный бег, ОРУ в движении и. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры		
7 3		Медленный бег, ОРУ в движении и. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
7 4		Медленный бег, ОРУ в движении и. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу		

					со штрафной линии. Знать правила игры		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
7 5		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
7 6		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
7 7		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

					кольцу, после двух шагов.		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
7 8		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвиже

							ниях человека.
IV четверть							
Спортивные игры							
7 9		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при
8 0		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
8 1		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		мяча с изменением направления. Эстафеты.			ь ведение мяча; Знать правила игры.	-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	разучивания и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении и упражнениях.
8 2		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
8 3		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8 4		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		Регулятивные: Умение организовать

8 5		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча в движении ;	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации и мест занятий.
8 6		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения, давать объективную оценку технике выполнения упражнения на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
8 7		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
8 8		Строевые упражнения	Игровой	Совершенствование	Уметь: самостоятельно	

		<p>ния. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра</p>		<p>техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.</p>	<p>ельно выполняют комплекс ОРУ; выполняют бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры</p>		<p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Легкая атлетика							
8 9		<p>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старты</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>	<p>Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять</p>	<p>Формирование навыка систематического</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание</p>

		стартовый разгон. Бег 100 м.			ь комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании и Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
90		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		
91		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
92		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		

		многоскоки).				чувств,	упражнения.
9 3		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции и с низкого старта.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
9 4		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
9 5		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований
9 6		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполняют	формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований

		гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).		качеств.	ь метание гранаты на дальность	ых качеств личности, дисциплиниро	ее безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организаци и мест занятий.
9 7		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	ванности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9 8		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из
9 9		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
1 0		Строевые упражне	Контроль	Контроль бега на	Уметь: самостоят		

0		<p>ния. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</p>		<p>короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>ельно выполняют комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.</p>		<p>базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
1 0 1		<p>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).</p>	Контроль	<p>Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;</p>		<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
1 0 2		<p>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).</p>	Контроль	<p>Контроль техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность</p>		<p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>