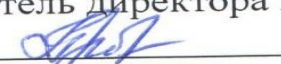


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

РАССМОТРЕНО.
Педагогический совета
протокол № 1 от
25.08.2022

СОГЛАСОВАНО.
Заместитель директора по
УВР: 
Н.А.Протасова

УТВЕРЖДЕНО.
Приказ ОО
№ 85-ОД
от 26.08.2022

Рабочая программа
по физической культуре
(название учебного курса, предмета, дисциплины)
для обучающихся **10-11** класса

Учитель:
Корешкова Лилия Александровна
(первая квалификационная категория)

2022-2023 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

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

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (22 часа)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

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

Лёгкая атлетика (24 часа)

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

Лыжная подготовка (14 часов)

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

10 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (24 часа)	
Совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м) (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки).	Соблюдать технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)	
Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки).	Описывать технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.
Лыжные гонки (14 часов)	
Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лы-

	жах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры (22 часа)	
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

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

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Спортивные игры (22 часа)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

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

Лёгкая атлетика (24 часа)

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

Лыжная подготовка (14 часов)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

11 класс

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (24 часа)	
Совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м) (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м (девушки).	Соблюдать технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)	
Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.	Описывать технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют

<p>Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см(юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки).</p>	<p>анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p>Лыжные гонки (14 часов)</p>	
<p>Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений</p>
<p>Спортивные игры (22 часа)</p>	
<p>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика							
1		Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега 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 чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных	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 разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении 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, владение специальной терминологией. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и пере-
2		Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Развитие скоростных качеств.	Контроль	Учёт техники бега с низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3		Бег в среднем темпе до 2000м. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м.	Комбинированный	Учет техники высокого старта	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
4		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
5		Прыжок в длину с места. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений.	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6		Совершенствование прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7		Закрепление прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8		Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Обучение технике метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

					Научиться: технике метания мяча.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движениях человека.
9		Метание мяча 150 гр на дальность	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10		Наклон вперед из положения стоя	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
Спортивные игры							
11		Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: 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 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	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 разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении 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, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
12		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Техника выполнения нападающего удара.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.		
13		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
14		Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.		
15		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
16		Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры		

						<p>ние положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>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.</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>
17		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании.	Вводный	Контроль техники броска по кольцу.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
18		Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи.	Комбинированный	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
19		Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара.	Комбинированный	Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
20		Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	Контроль	Контроль техники игры в баскетбол	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и

21		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
22		Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
23		Упражнения на равновесие «Ласточка».		Совершенствование техники выполнения упражнения "Ласточка"	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
24		Гимнастическое упражнение «Мост» из положения лежа на спине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнения "Мост"	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		
25		Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения		
26		Упражнения на бревне. Со-скок с бревна «Прогнувшись»	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
27		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
28		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
29		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
30		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попере-	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажно-	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;		

		менном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.		го хода.	выполнять	физических нагрузок.	упражнений.
31		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
32		Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
33		Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	Комбинированный	Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
34		Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
35		Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
36		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Контроль	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений
37		Коньковый ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	нированности, трудолюбия и упорства в достижении	
38		Классический ход	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		
39		Полуконьковый одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		

				движении.		поставленной цели.	на основе 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.
40	Попеременный четырехшажный ход.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременно двушажным ходом;			
41	Эстафеты на лыжах.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременно двушажным ходом;			
42	Бег по лыжне на время (3 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременно двушажным ходом;			
Спортивные игры							
43	Передачи мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники стойки игрока.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	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.	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 разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки	
44	Ловля и передачи мяча различными способами на месте.	Игровой	Совершенствование техники перемещения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.			
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		Совершенствование техники передачи мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.			
46	Ведение мяча с сопротивлением.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча сверху.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.			
47	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.			

48		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	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 упорства в достижении поставленной цели.	при выполнении упражнений.
49		Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча снизу..	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
50		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5х5.	Контроль	Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
51		Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча.	Игровой	Совершенствование техники ппередач мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
52		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Игровой	Совершенствование техники верхней прямой падачи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		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.
53		Совершенствование передвижений и остановок игроков.	Игровой	Совершенствовать технику нижненй прямой подачи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выпол-

							нения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
54		ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выра-</p>
55		Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом "перешагивание"		
56		Совершенствование техники прыжка с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в с места.	.Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков с места."		
57		Челночный бег 3x10 метров.	Контроль	Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег с остановкой.		
58		Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
59		Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
60		Метание гранат 500 г (девочки), 700 г (мальчики)	Контроль	Контроль метания гранат.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
61		Совершенствование технику метания гранат на дальность.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранат. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;		

62		Бег на 60 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча на дальность;		жать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63		Бег на 100 м	Контроль	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча на дальность;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
64		Бег на 1000 метров	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		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.
65		Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
66		Подтягивание на перекладине мальки на высокой, девочки на низкой перекладине,	Контроль	Контроль техники выполнения подтягивания.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
67		Бег с эстафетной палочкой.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
68		Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика							
1		Старт в эстафетном беге. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега 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 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 упорства в достижении	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 разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении 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		Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Развитие скоростных качеств.	Контроль	Учёт техники бега с низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.		
3		Бег в среднем темпе до 2000м. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5x2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м.	Комбинированный	Учет техники высокого старта	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции.		
4		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег 5x10, 9x10/2 серии.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на короткие дистанции.		
5		Прыжок в длину с места. Челночный бег 5x10, 8x10, 10x10. Развитие координации движений.	Комбинированный	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; научиться: технике прыжков в длину с разбега.		
6		Совершенствование прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
7		Закрепление прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега		
8		Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Обучение технике метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания		

					мяча.	поставленной цели.	владение специальной терминологией.
9		Метание мяча 150 гр на дальность	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
10		Наклон вперед из положения стоя	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры							
11		Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
12		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной. Техника выполнения нападающего удара.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: 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.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
13		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
14		Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
15		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
16		Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи.	Контроль	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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, владение специальной терминологией.
							Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря

						Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	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 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. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
17		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании.	Вводный	Контроль техники броска по кольцу.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
18		Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи.	Комбинированный	Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
19		Верхняя передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча снизу от нападающего удара.	Комбинированный	Совершенствование техники. Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;		
20		Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от напада-	Контроль	Контроль техники игры в баскетбол	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Формирование эстетических потребностей, ценно-	Коммуникативные: Формирование способов позитив-

		ющего удара. Работа руки при нападающем ударе.				стей и чувств.	ного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
21		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Комбинированный	Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
22		Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
23		Упражнения на равновесие «Ласточка».		Совершенствование техники выполнения упражнения "Ласточка"	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		Способы организации рабочего места.
24		Гимнастическое упражнение «Мост» из положения лежа на спине.	Контроль	Совершенствование техники выполнения упражнения "Мост"	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
25		Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
26		Упражнения на бревне. Соскок с бревна «Прогнувшись»	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
27		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.		
28		Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Опорный прыжок.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
29		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений

30		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	состоянием, величиной физических нагрузок.	связанных с выполнением упражнений.
31		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
32		Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двухшажный ход.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
33		Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	Комбинированный	Обучение технике подъема в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъема в гору способом «полуёлочка».	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
34		Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъема в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
35		Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
36		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Контроль	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку техни-
37		Коньковый ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
38		Классический ход	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		

39		Полуконьковый одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.	и упорства в достижении поставленной цели.	<p>ке выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося 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>
40		Попеременный четырехшажный ход.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
41		Эстафеты на лыжах.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
42		Бег по лыжне на время (3 км).	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
Спортивные игры							
43		Передачи мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники стойки игрока.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; знать правила игры.	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p> <p>Упражнений.</p>
44		Ловля и передачи мяча различными способами на месте.	Игровой	Совершенствование техники перемещения.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
45		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		Совершенствование техники передачи мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
46		Ведение мяча с сопротивлением.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча сверху.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		
47		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча в парах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила		

					игры.	нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
48		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
49		Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча снизу.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
50		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции по кольцу. Учебная игра 5x5.	Контроль	Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
51		Передачи мяча различными способами в движении Ведение мяча.	Игровой	Совершенствование техники ппередач мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		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.
52		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Игровой	Совершенствование техники верхней прямой падачи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
53		Совершенствование передвижений и остановок игроков.	Игровой	Совершенствовать технику нижненй прямой подачи.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. 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 передвижениях человека.
54		ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p> <p>Упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной пол-</p>
55		Ознакомление с техникой прыжка в высоту 3-х шагов разбега «перешагиванием».	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом "перешагивание"		
56		Совершенствование техники прыжка с места.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков с места."		
57		Челночный бег 3х10 метров.	Контроль	Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег с остановкой.		
58		Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
59		Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
60		Метание гранат 500 г (девочки), 700 г (мальчики)	Контроль	Контроль метания гранат.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
61		Совершенствование технике метания гранат на	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранат.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание		

		дальность.		Развитие выносливости.	мяча на дальность;		
62		Бег на 60 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча на дальность;		нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
63		Бег на 100 м.	Контроль	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Выполнять метание мяча на дальность;		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
64		Бег на 1000 метров	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		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.
65		Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на скорость. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
66		Подтягивание на перекладине мальки на высокой, девочки на низкой перекладине,	Контроль	Контроль техники выполнения подтягивания.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники бега		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
67		Бег с эстафетной палочкой.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
68		Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	Контроль	Контроль бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		