

«Утверждена»  
распоряжением директора общеобразова-  
тельной школы при  
Посольстве России в Пол  
№54 от 17.09.2020 г.

«Принята»  
Педагогическим советом обще-  
образовательной школы  
при Посольстве России в Польше  
Протокол №1 от 01.09.2020г.

«Рассмотрена»  
на заседании школьного  
методического объединения  
Протокол №1 от 31 .08.2020 г.

## **Рабочая программа на 2020-2021 учебный год**

по физической культуре в 10 классе

**Программа рассчитана на 102 часа в год  
3 часа в неделю (по учебному плану 102 часа)**

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы.  
Автор учебника: Лях В.И, М.: Просвещение, 2017г

Составитель: Веснин В.В., учитель физкультуры

г. Варшава

Рабочая программа по физической культуре 10 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897
2. Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич), ориентированные на трёхчасовой вариант прохождения материала, предполагающие реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования.
3. Основной образовательной программы среднего общего образования школы при Посольстве России в Польше.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего
10 классы	3 часа	34 недели	102 часа

#### Состав учебно-методического комплекта:

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И, Просвещение, 2017г

Интернет-источники

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **1. Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: бегать с максимальной скоростью; вбегать равномерном темпе; совершать прыжок в длину с разбега; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике, баскетболу, волейболу;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

*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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

#### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,

использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.



## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета**

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 обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

#### **10 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

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

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **Двигательные умения и навыки**

### **10 класс**

### ***Спортивные игры.***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

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

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

## ***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину и техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Тематическое планирование

№ темы	Название темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	38
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Футбол	10
5	Бадминтон	10
6	Баскетбол	15
7	Волейбол	15
	Итого	102

### Учебные нормативы по физической подготовке школьников

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
30 м.	4,8	5,2	5,5	5,2	5,5	6,0
60 м	8,4	9,2	9,7	9,4	10,0	10,4

6-минутный бег, м.	1500	1350	1100	1200	1050	900
Прыжок в дл/места	220	200	180	180	170	160
Прыжок в высоту	135	125	115	120	115	100
Подтягивание	11	9	5	15	10	6
Наклоны вперед (см)	10	6	4	14	10	7
Поднимание туловища	50	45	40	45	40	35
Прыжки со скакалкой	120	100	80	120	100	80
Челночный бег 4*9	9,7	10,0	10,3	10,3	10,5	11,0
Челночный бег 3*10	7,7	8,0	8,3	8,5	8,8	9,5

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты УУД		Контроль и учёт знаний	Дата проведения	
							план	факт
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках легкой атлетике и футбола. Бег с высокого старта.	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках. Выполнять высокий старт, стартовый разгон.	-формулировать и учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач, ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	02.09	
2.	Т/Б высокий старт, стартовый разгон , остановка и прием мяча в ф/б. Игра	Изучение нового материала	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол.	играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	03.09	
3.	Т/Б Прыжок в длину с места-к Ведение и передача ф/б мяча. Игра	Учётный	Спец. беговые упр. Прыжок в длину с места– на результат. Прыжковые упражнения. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	зачет	04.09	
4.	Т/Б Ведение и передача ф/б мяча. Игра	Систематизации знаний	СБУ. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	выполнять правильно технические действия в игре	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	текущий	07.09	
5.	Т/Б Остановка и	Система-	ОРУ для рук и плечевого поя-	играть в футбол	-формулировать учебную задачу.	Текущий	08.09	

	прием ф/б мяча. Старт из различных положений. Игра.	тизации знаний	са в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	-определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности			
6.	Т/Б Остановка и прием ф/б мяча. Старт из различных положений.	Систематизации знаний	Специальные беговые упражнения. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	выполнять правильно технические действия в игре	вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	10.09	
7.	Т/Б ч/б 3*10 -к Удары по мячу. Игра	Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег-к. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	Применять технику выполнения челночного бега; играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	зачет	14.09	
8.	Т/Б Ведение без сопротивления защитника	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	текущий	15.09	
9.	Т/Б Ведение без сопротивления защитника	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в фут-	выполнять правильно технические действия в игре	сличать способ действия и его результат;	текущий	17.09	



			бол.					
10.	Т/Б Ведение и передача ф/б мяча. Игра	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	текущий	21.09	
11.	Т/Б ч/б 4*10 -к. Встречная эстафета.	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Встречная эстафета, передача эстафетной палочки. Прыжки со скакалкой. Игра	Уметь правильно передавать эстафетную палочку	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - способов и условий действий; - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	зачет	22.09	
12.	Т/Б Кроссовая и силовая подготовка. Игра	комбинированный	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Игра «Лапта». Отжимание, подтягивание.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование результата -выбирать более эффективные способы решения, контролировать выполнение задания	текущий	24.09	
13.	Т/Б прыжок со скакалкой Кроссовая и силовая подготовка. Игра	Комбинированный	Длительный бег, ОРУ. Прыжки со скакалкой. отжимание, подтягивание	Выполнять прыжки со скакалкой.	-адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	28.09	
14.	Т/б Повторный бег. Игра	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра	Пробежать дистанцию в заданном темпе, выполнять отжимание на технику	адекватная мотивация учебной деятельности осуществлять действие по образцу и заданному правилу -применять установленные правила в планировании способа решения	текущий	29.09	

					контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности			
15.	Т/Б. Кроссовая подготовка, метание мяча в цель. Игра	Систематизации знаний	Длительный бег, метание с места. Игра	Уметь распределять силы по дистанции. Применять технику метания мяча,	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	01.10	
16.	Т/Б Длительный бег. Метание	комбинированный	Длительный бег. Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ	Уметь распределять силы по дистанции, технические приёмы метания мяча	ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения – обращаться за помощью	текущий	05.10	
17.	Т/Б 6-ти минутный бег-к Метание мяча. Игра	Учётный	6-ти минутный бег -к. Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние Игра «Метко в цель»	Уметь распределять силы по дистанции, технические приёмы метания мяча	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения – обращаться за помощью	зачет	06.10	
18.	Т/Б. метание мяча в цель, прыжок в высоту. Игра	Систематизации знаний	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. Игра «Попади в мяч»	Уметь подбирать разбег, правильно выполнять отталкивание и приземление	Вносить коррективы в выполнение неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	08.10	
19.	Т/Б. метание мя-	комбини-	ОРУ для рук и плечевого поя-	Уметь выпол-	Вносить коррективы в выполнение	текущий	12.10	

	ча в цель, прыжок в высоту. Игра	рованный	са в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. Игра	нять технические приёмы метания мяча	неправильных действий в выполнении упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
20.	Т/Б Метание-к. Прыжок в высоту. Игра	Учётный	ОРУ в движении. Метание-к. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	Уметь подбирать разбег, правильно выполнять отталкивание и приземление	- выполнять учебные действия в материализованной форме; - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	зачет	13.10	
21.	Т/Б. прыжок в высоту. подтягивание - к	Учётный	ОРУ в движении. подтягивание-к. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	Знать технику прыжка в высоту	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	зачет	15.10	
22.	Т/Б. прыжок в высоту.	комбинированный	ОРУ в движении. отжимание-к. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	Знать технику прыжка в высоту	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	зачет	19.10	
23.	Т/Б Прыжок в высоту-к. Игра	Учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з план-	Знать технику прыжка в высоту	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	зачет	20.10	

			ку, приземление					
24.	Т/Б. Специальные беговые упражнения. Игра	Итоговый	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра по выбору. Подведение итогов четверти.	Знать правила игры.	Сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	22.10	
25.	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	Усвоение новых знаний	Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ для формирования правильной осанки Основы знаний. Кувырки вперед, Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги полки, соскок.	Знать правила поведения, технику безопасности, выполнять команды учителя,	-сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	Текущий	02.11	
26.	Т/Б Акробатика Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках -К	Учётный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. Упражнения на бревне. Стойка на лопатках -К	Знать технику выполнения акробатических упражнений	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	зачет	03.11	
27.	Т/Б Кувырки вперед, назад.	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. «Мостик»-К	Знать технику выполнения акробатических упражнений	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - уметь формулировать свои затруднения	зачет	05.11	
28.	Т/Б Кувырки вперед, назад.	комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом	Знать технику выполнения акробатических	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать пробле-	текущий	09.11	

			назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	упражнений	му. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности			
29.	Т/Б акробатическая комбинация из освоенных элементов.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Знать технику выполнения акробатических упражнений	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	10.11	
30.	Т/Б акробатическая комбинация из освоенных элементов.	комбинированная	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям.	Знать технику выполнения акробатических упражнений	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		12.11	
31.	Т/Б Акробатическая комбинация-к	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Лазание по скамейке. Акробатика-К	Выполнять акробатическую комбинацию	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	зачет	16.11	
32.	Т/Б. Гимнастическая полоса препятствий.	комбинированный	Акробатические элементы. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника акробатических упражнений	- формулировать и удерживать учебную задачу - ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	17.11	
33.	Т/Б Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 4 чел. ОРУ со скакалками.	Выполнять акробатические упражнения	Использовать установленные правила в контроле способа решения - ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение	Текущий	19.11	

					функций и ролей в совместной деятельности			
34.	Т/Б. Гимнастическая полоса препятствий Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скалками. Подтягивание на перекладине.	Способы регулирования физических нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	23.11	
35.	Т/Б Гимнастическая полоса препятствий Упражнения на перекладине.	комбинированная	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скалками.	Уметь выполнять акробатические упражнения	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;		24.11	
36.	Т/Б Висы и упоры.	Комбинированный	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Способы регулирования физических нагрузок	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	26.11	
37.	Т/Б Висы и упоры	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	30.11	
38.	Т/Б Висы и упоры	комбинированная	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь составлять комплекс ОРУ	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать про-	текущий Т/Б подачи в бадмин-	01.12	

					цесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	тоне		
39.	Т/Б правила игры в бадминтон, игровые стойки и перемещения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скалками. Поднимание туловища-к. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов	Знать требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	зачет	03.12	
40.	Т/Б правила игры в бадминтон, игровые стойки и перемещения	комбинированная	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скалками. Хват бадминтонной ракетки. Способы перемещения. Перемещения в различных стойках и направлениях. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение ударов	Уметь быть дисциплинированным на занятиях по бадминтону	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	текущий	07.12	
41.	Т/Б подачи в бадминтоне	Изучение нового материала	Тест на гибкость-к. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Знать основные виды подачи Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	текущий	08.12	
42.	Т/Б подачи в бадминтоне	комбинированная	Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	Знать основные виды подачи	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать про-	текущий	10.12	

					цесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;			
43.	Т/Б подачи в бадминтоне	комбинированная	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Знать основные виды подачи Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	текущий	14.12	
44.	Т/Б удары в бадминтоне	Изучение нового материала	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	Знать основные виды подачи Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	текущий	15.12	
45.	Т/Б удары в бадминтоне	комбинированная	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху	Уметь выполнять короткую и далёкую подачи	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	текущий	17.12	
46.	Т/Б удары в бадминтоне	комбинированная	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Изучать правила бадминтона	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	текущий	21.12	
47.	Т/Б удары в бадминтоне	комбинированная	Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	Изучать правила бадминтона	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	текущий	22.12	
48.	Т/Б силовая подготовка, игра в бадминтон.	комбинированная	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи Подведение итогов четверти	Знать правила бадминтона	уважительное отношение друг к другу, проявление терпимости и толерантности при совместной игровой деятельности	итоговый	24.12	



49.	ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойка и перемещения б/б. Передача мяча двумя руками от груди.	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки, прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. игра	Знать технику безопасности на уроках спортивных игр Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	11.01	
50.	ТБ Разновидности передачи мяча.	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге и передача одной от плеча. Игра	Знать терминологию баскетбола Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	12.01	
51.	ТБ Передача мяча	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге и передача одной от плеча. Игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	14.01	
52.	ТБ Передача мяча	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге и передача одной от плеча. Игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	18.01	
53.	ТБ Ведение мяча	Комбини-	Стойка и передвижения игро-	Терминология	формулировать учебную задачу.	зачет	19.01	

	с изменением скорости. Передача мяча -к	рованный	ка, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	баскетбола Выполнять ведение мяча	-определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
54.	ТБ Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Выполнять ведение мяча	формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	зачет	21.01	
55.	ТБ Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола Знать технику выполнения ведения мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	текущий	25.01	
56.	ТБ Ведение мяча-к. бросок мяча	Комбинированный	Ведение мяча на месте, в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах и в движении. Броски мяча с места. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры. Знать разновидности бросков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	зачет	26.01	
57.	ТБ Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры. Знать технику выполнения броска одной рукой	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	текущий	28.01	
58.	ТБ	Комбини-	Стойка и передвижения игро-	Знать технику	Вносить коррективы в выполнение	текущий	01.02	

	Бросок мяча после остановки.	рованный	ка, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок с места и в движении. Игра в мини-баскетбол	выполнения броска одной рукой	правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью			
59.	ТБ Бросок мяча одной рукой.	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок с места и в движении. Игра в мини-баскетбол	Выполнять точные броски с места	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	текущий	02.02	
60.	Т.Б Бросок мяча –к Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок с места-к. Игра в мини-баскетбол	Уметь выполнять бросок с места	формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	зачет	04.02	
61.	Вырывание и выбивание мяча. Игра	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Знать тактику игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	текущий	08.02	
62.	Вырывание и выбивание мяча. Игра	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- бас-	Знать правила игры.	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	09.02	

			кетбол		-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
63.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Знать правила игры.	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	текущий	11.02	
64.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Знать правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	текущий	15.02	
65.	ТБ Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Знать правила игры, технические приёмы	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	текущий	16.02	
66.	ТБ Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой(к) и	комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой Передача с продвижением вперед. Встречные эстафеты. П/и	Знать правила игры, технические приёмы	- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные спосо-	текущий	18.02	

	вперёд.		«Летучий мяч»		бы решении - обращаться за помощью			
67.	ТБ Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой(к) и вперёд.	комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой –к Передача с продвижением вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Уметь выполнять передачу над собой	- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	зачет	22.02	
68.	ТБ Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	Знать правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	текущий	24.02	
69.	ТБ Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь принимать мяч и выполнять точную передачу на партнера	- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	текущий	25.02	
70.	ТБ Прием и передача мяча	комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача сверху в парах, тройках. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь принимать мяч и выполнять точную передачу на партнера	- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	текущий	01.03	
71.	ТБ Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя –к. Нижняя	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать про-	зачет	02.03	

			прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.		цесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
72.	ТБ Правила и организация игры. Подача.	комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	текущий	04.03	
73.	ТБ Подача.	комбинированный	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь продемонстрировать подачу мяча	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	текущий	09.03	
74.	ТБ Терминология игры. Прямой нападающий удар.	Изучение нового материала	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок	Уметь продемонстрировать подачу мяча	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	текущий	11.03	

			теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..		сти -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки			
75.	ТБ Подача. Прямой нападающий удар.	комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	Выполнять подачу	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		12.03	
76.	ТБ Подача -к. Прямой нападающий удар.	комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Уметь продемонстрировать технику нападающего удара	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	зачет	15.03	
77.	ТБ Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного	Понимать тактику свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	текущий	16.03	

			<p>мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол</p>					
78.	ТБ Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	комбинированный	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол. Подведение итогов четверти.</p>	Понимать тактику свободного нападения	<p>-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p>	итоговый	18.03	
79.	ТБ на уроках легкой атлетики. эстафеты	Изучение нового материала	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).</p>	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	<p>-формулировать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	текущий	29.03	
80.	ТБ Низкий старт. Подтягивание -к	комбинированный	<p>Комплекс ОРУ. Подтягивание-к. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различ-</p>	Знать виды старта, применяемые в различных дистанциях.	<p>-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы ре-</p>	зачет	30.03	



			ных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	шения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью			
81.	Т/Б Старты из различных положений	комбинированный	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	демонстрировать технику низкого старта	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	текущий	01.04	
82.	ТБ Низкий старт. Стартовый разгон.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии.) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	05.04	
83.	ТБ Низкий старт. Стартовый разгон.	комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П	Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	06.04	
84.	ТБ Метание мяча	комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	текущий	08.04	

			-6 метров.).					
85.	ТБ Метание мяча	комбини- рованный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.).	Знать технику выполнения метания на дальность	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	12.04	
86.	ТБ Метание мяча-к Спринтерский бег	комбини- рованный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Эстафеты	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	зачет	13.04	
87.	ТБ Челночный бег	комбини- рованный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	Уметь пробежать с максимальной скоростью	- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	15.04	
88.	ТБ Челночный бег Прыжки .	комбини- рованный	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь продемонстрировать технику прыжка	- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	19.04	

89.	ТБ Прыжки Челночный бег 3*10-к	комбини- рованный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег –к. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка и челночного бега	- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	зачет	20.04	
90.	Т/Б Прыжки.	комбини- рованный	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка	- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	22.04	
91.	ТБ Прыжки Челночный бег 4*9 - к	комбини- рованный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег –к. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику бега	- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	зачет	26.04	
92.	ТБ Прыжок в длину с места -к Кроссовая подготовка	комбини- рованный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места – к. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	зачет	27.04	

			Игры с бегом.					
93.	ТБ Передача эстафетной палочки в круговой эстафете	комбинированный	Спец. беговые и прыжковые упр. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Восстановить навык передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.	Знать 2 приёма-передачи эстафетной палочки.	-осмысление, объяснение своего двигательного опыта. -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	текущий	29.04	
94.	ТБ Передача эстафетной палочки в круговой эстафете	комбинированный	Спец. беговые и прыжковые упр. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Восстановить навык передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.	Знать 2 приёма-передачи эстафетной палочки.	-Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. - Осмысление правил безопасности - формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	текущий	04.05	
95.	ТБ Круговая эстафета	комбинированный	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упр. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Восстановить навык передачи эстафетной палочки. Подвижная игра.	Знать 2 приёма-передачи эстафетной палочки.	-Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. - Осмысление правил безопасности - формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	текущий	06.05	
96.	Т/Б Кроссовая подготовка	комбинированный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Игра	Уметь демонстрировать физические кондиции, тактику бега.	определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат	текущий	13.05	
97.	Т/Б Кроссовая подготовка	комбинированный	ОРУ. Длительный бег. Упражнения на силовую выносливость. Игра	Уметь демонстрировать физические кондиции, тактику бега.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	текущий	17.05	
98.	Т/Б Интервальный бег	комбинированный	ОРУ. Длительный бег. Упражнения на силовую выносливость. Игра	Уметь демонстрировать физические кондиции, тактику бега.	- формулировать свои затруднения	текущий	18.05	

99.	ТБ 6-ти минутный бег-к	комбинированный	Длительный бег (6 минут -к) Игра	Уметь демонстрировать физические кондиции, тактику бега.	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	зачет	20.05	
100.	ТБ Игры по выбору	комбинированный	Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	Знать уровень своей физической подготовленности	удерживать учебную задачу.	итоговый	24.05	
101.	ТБ Игры по выбору	комбинированный	ОРУ. Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся.	Знать правила игры	удерживать учебную задачу.		25.05	
102.	Игры по выбору	комбинированный	Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков	Знать функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития	-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	итоговый	27.05	