

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО

*С.А. Сидоров*  
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
О.В. Николаева

*О.В. Николаева*  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  
Э.В. Николаев

31 АВГ 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
11 КЛАССА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составил:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Николаев Эдуард Владимирович

**Хорошово 2023**

## **1.. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **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.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

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:**

- 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:**

- 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:**

- 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.

#### **В результате обучения, обучающиеся 11 класса на уровне среднего общего образования:**

##### **Ученик научится:**

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Ученик получит возможность научиться:***

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Содержание тем учебного курса

**Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности** (в процессе уроков и на самостоятельном изучении) 9 ч

**11 класс /Базовый уровень/**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни (основные понятия):**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности (1 ч). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (1 ч). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни (1 ч). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (1 ч). Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий (1 ч). Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры (1 ч). Современное состояние физической культуры и спорта в России (1 ч). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство (1 ч).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений (1 ч).

**Спортивные игры:** ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Помощь в судействе).

**Гимнастика с элементами акробатики:** ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. 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 доврачебной помощи).

**Легкая атлетика:** ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения).

**Лыжная подготовка:** ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах).

**Плавательная подготовка:** ТБ (Техника безопасности при занятиях плаванием. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

**Элементы единоборств:** ТБ (Правила техники безопасности при занятиях. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

**Практическая часть (способы двигательной (физкультурной) деятельности).** В каждом разделе имеются контрольные упражнения на результат, на технику.

**11 класс**

**Спортивные игры – 32 ч**

**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 передача 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 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:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). 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. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатик – 18 ч.**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**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 ног, 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:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

**Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

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

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### ***Элементы единоборств***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах */в рамках уроков гимнастики/*.

#### ***Легкая атлетика – 31 ч***

**Техника спринтерского бега:** низкий старт (высокий). Бег с ускорением, скоростной бег, стартовый разгон. Бег на результат 30 м, 60 м, 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров, 6-ти минутный бег.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши – до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, 6-ти минутный бег.

**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.

#### ***Лыжная подготовка – 17 ч***

**Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Обгон на дистанции, финиширование. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом; в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами».

**Подъемы:** «елочкой», скользящим шагом.

**Торможения:** «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».

**Спуски:** преодоление контруклона, спуск в различных стойках, преодоление бугров и впадин.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

### **Плавательная подготовка -1 ч**

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

### **Промежуточная аттестация – 1 ч**

#### **Контрольно – измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовой работы.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

#### **Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет**

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)  | Возраст | Уровень      |          |             |            |           |             |
|------------------------|--|---------|--------------|----------|-------------|------------|-----------|-------------|
|                        |  |         | Мальчики     |          |             | Девочки    |           |             |
|                        |  |         | Низкий       | Средний  | Высокий     | Низкий     | Средний   | Высокий     |
| Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16      | 5,2 и выше   | 5,1-4,8  | 4,4 и ниже  | 6,1 и выше | 5,9-5,3   | 4,8 и выше  |
|                        |  | 17      | 5,1          | 5,0-4,7  | 4,3         | 6,1        | 5,9-5,3   | 4,8         |
| Координационные        | Челночный бег 3x10, с  | 16      | 8,2 и более  | 8,9-7,7  | 7,3 и ниже  | 9,7 и выше | 9,3-8,7   | 8,4 и выше  |
|                        |  | 17      | 8,1          | 7,9-7,5  | 7,2         | 9,6        | 9,3-8,7   | 8,4         |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 16      | 180 и ниже   | 195-210  | 230 и выше  | 160 и ниже | 170-190   | 210 и выше  |
|                        |  | 17      | 190          | 205-220  | 240         | 160        | 170-190   | 210         |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16      | 1100 и менее | 300-1400 | 1500 и выше | 900 и ниже | 1050-1200 | 1300 и выше |
|                        |  | 17      | 1100         | 300-1400 | 1500        | 900        | 1050-1200 | 1300        |
| Гибкость               | Наклон вперед, из положения стоя, см   | 16      | 5 и ниже     | 9-12     | 15 и выше   | 7 и ниже   | 12-14     | 20 и выше   |
|                        |  | 17      | 5            | 9-12     | 15          | 7          | 12-14     | 20          |
| Силовые                | Подтягивание на высокой /низкой/ перекладине из виса /лежа/, кол-во раз (мал./дев./) | 16      | 4 и ниже     | 8-9      | 11 и выше   | 6 и ниже   | 13-15     | 18 и выше   |
|                        |  | 17      | 5            | 9-10     | 12          | 6          | 13-15     | 18          |

| Контрольные упражнения                      | нормативы         |       |       |                   |       |       |
|---|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|   | мальчики          |       |       | девочки           |       |       |
|   | «5»               | «4»   | «3»   | «5»               | «4»   | «3»   |
| 1. Бег 100 м. (сек)                         | 14.2              | 14.5  | 15.0  | 16.0              | 16.5  | 17.0  |
| 2. Бег 2000 м (мин.сек.)                    | -                 | -     | -     | 10.00             | 11.30 | 12.20 |
| 3.Бег 3000 м.                               | 13.00             | 15.00 | 16.30 | Без учета времени |       |       |
| 4. прыжок в длину (см)                      | 460               | 420   | 370   | 380               | 340   | 310   |
| 5. Прыжок в высоту (см.)                    | 140               | 135   | 120   | 120               | 115   | 105   |
| 6. Метание гранаты 700,500г. (м,д)          | 38                | 32    | 26    | 23                | 18    | 12    |
| 7.Подтягивание/подъем (поднимание туловища) | 12/4              | 10/3  | 8/2   | 25                | 20    | 15    |
| 8.Сгибание, разгибание рук                  | 12                | 10    | 7     | -                 | -     | -     |
| 9. Удержание угла (с)                       | 5                 | 4     | 3     | -                 | -     | -     |
| 10. Бег на лыжах 5 км (ю) /3 км (д) (мин,с) | 25.00             | 27.00 | 29.00 | 18.30             | 19.00 | 20.00 |
| 11. Бросок по кольцу (р)                    | 9                 | 7     | 6     | 8                 | 6     | 5     |
| 12. Бег на лыжах 5км (д); 10 км (ю)         | Без учета времени |       |       |                   |       |       |

#### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

| № п/п            | Вид программного материала                 | Количество часов (уроков)                                     |  |
|------------------|--|---|--|
|                  |  | Класс   |  |
|                  |  | 11  |  |
| 1                | Основы знаний о физической культуре        | В процессе уроков (№ 1, 2, 22, 31, 39, 49, 70, 88, 94)<br>/9/ |  |
| 2                | Легкая атлетика                            | 31  |  |
| 3                | Гимнастика /Элементы единоборств/          | 18 /3/  |  |
| 4                | Спортивные игры /Подвижные игры/           | 32  |  |
| 5                | Лыжная подготовка                          | 16  |  |
| 6                | Плавательная подготовка                    | 1   |  |
| 7                | Промежуточная аттестация (тестовая работа) | 1   |  |
| Количество часов |  | 99  |  |

#### Распределение учебных часов по видам деятельности

|                        |  |                                       |   |
|------------------------|--|---------------------------------------|---|
| Первая четверть (27ч.) | Легкая атлетика (21 ч.)<br>В том числе КУ - 15 | Волейбол (6 ч.)<br>В том числе КУ - 4 | - |
|------------------------|--|---------------------------------------|---|

|                                  |   |  |                                       |
|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| <i>Вторая четверть</i> (21ч.)    | Волейбол (3 ч.)<br>В том числе КУ - 1           | Гимнастика (18ч.)<br>В том числе КУ - 7        | -                                     |
| <i>Третья четверть</i> (30ч.)    | Лыжная подготовка (17ч.)<br>В том числе КУ - 12 | Волейбол (4ч.)<br>В том числе КУ - 3           | Баскетбол (9ч.)<br>В том числе КУ - 4 |
| <i>Четвертая четверть</i> (21ч.) | Баскетбол (10ч.)<br>В том числе КУ - 8          | Легкая атлетика (11 ч.)<br>В том числе КУ - 12 | -                                     |

**КУ** – контрольные упражнения

На преподавание предмета физическая культура в 2022-2023 учебном году по учебному плану отводится в 11 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику в 11 классе 31 час;
- на спортивные игры в 11 классе 32 часа (изучается две спортивной игры волейбол с 22 по 30, с 66 по 69 уроки (13 часов), баскетбол с 70 по 88 уроки (19 часов);
- по гимнастике отводимое количество часов по программе в 11 классе осталось без изменений и составляет 18 часов;
- по лыжной подготовке отводимое количество часов по программе в 11 классе составляет 16 часов;
- по плавательной подготовке в 11 классе 1 час;
- промежуточная аттестация 1 час.

Элементы единоборств изучаются с ознакомительной направленностью и включаются в раздел гимнастики. Настольный теннис, шашки, шахматы, бадминтон включены в раздел спортивных игр (для обучающихся, имеющих ограничения физической нагрузки и т.д.).

Из-за недостаточного оснащения спортивной базы школы, некоторые упражнения в разделе гимнастики заменяются, либо происходит обучение теоретическим основам (изучение теоретического материала соответствующих тем).

### 3. Календарно-тематическое планирование

| №                               | Тема урока   | Кол-во часов | Элементы содержания<br><u>/Контрольные упражнения – 66/</u><br>Основы знаний в процессе уроков   | Требования к уровню подготовки обучающихся /предметные результаты/                            | УУД<br><b>Виды универсальных учебных действий:</b><br>Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции);<br>П - познавательный;<br>К - коммуникативный   | Личностные результаты  | Плановые сроки прохождения /корректировка/ |
|---------------------------------|--|--------------|--|---|---|--|--|
| 1                               | 2  | 3            | 4  | 5   | 6   | 7  | 8  |
| <b>І Четверть (27 часов)</b>    |  |              |  |   |   |  |  |
| <b>Легкая атлетика (21 час)</b> |  |              |  |   |   |  |  |
| 1                               | Инструктаж по ТБ. <i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</i>                                | 1            | Инструктаж по технике безопасности (ТБ).<br><i>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</i><br><b>Специальные беговые упражнения (СБУ).</b><br><b>Строевые упражнения (СУ).</b><br><b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b><br>Бег с ускорением. Круговая тренировка.                                    | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культуры. | Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры. | 1.09                                       |
| 2                               | <i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.</i> Бег с ускорением. | 1            | <i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i><br>СБУ. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).<br>Круговая тренировка. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Знать о ВФСК ГТО.                              | Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.<br>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.  | Усвоить специальные беговые упражнения.  | 5.09                                       |
| 3                               | Бег с ускорением.<br><b>Прыжок в длину с места</b>   | 1            | СБУ. СУ. Бег с ускорением<br>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное   | Уметь выполнять прыжки с разбега.   | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы   | Овладеть техникой прыжка. Определить уровень                                   | 6.09                                       |

|   |   |   |   |  |  |  |       |
|---|---|---|---|--|--|--|-------|
|   |   |   | подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега.<br><b>Прыжок в длину с места</b>                                 |  | решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения   | скоростно-силовых качеств.                                       |       |
| 4 | Стартовый разгон, скоростной бег.<br><b>Спринтерский бег 30м</b>              | 1 | СБУ. <i>Упражнения специальной разминки (УСР)</i> . Стартовый разгон, скоростной бег до 60 метров (2 серии). Круговая тренировка. <b>Спринтерский бег 30м</b> | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. | 8.09  |
| 5 | Стартовый разгон и скоростной бег. <b>Высокий старт – контроль на технику</b> | 1 | Равномерный бег. СБУ. УСР. Стартовый разгон и скоростной бег до 60 метров (2 серии). <b>Высокий старт – контроль на технику</b>                               | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Усвоить бег с ускорением с высокого старта.                      | 12.09 |
| 6 | Эстафеты, встречная эстафета. <b>Динамометрия.</b>                            | 1 | Равномерный бег. СБУ. УСР. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Круговая тренировка. <b>Динамометрия.</b>            | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Усвоить бег с ускорением. Определить уровень силы кисти.         | 13.09 |
| 7 | Эстафеты, встречная эстафета. <b>Спринтерский бег 60м.</b>                    | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. <b>Спринтерский бег 60м.</b>                               | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств. | 15.09 |

|    |   |   |  |  |  |  |       |
|----|---|---|--|--|--|--|-------|
| 8  | Встречная эстафета.<br><b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>      | 1 | ОРУ в движении. СБУ.<br>Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 40 метров, встречная эстафета.<br>Круговая тренировка.<br><b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>   | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.      | 19.09 |
| 9  | Прыжки в длину с разбега. <b>6-ти минутный бег</b>                          | 1 | Равномерный бег. СУ.<br>УСР. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег.<br><b>6-ти минутный бег</b>  | Уметь выполнять прыжки с разбега.                                    | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости. | 20.09 |
| 10 | Бег с изменением направления по сигналу.<br>Прыжки с места, с разбега.      | 1 | УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. | Уметь выполнять прыжки с разбега.                                    | Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач              | Овладеть техникой прыжка.                                  | 22.09 |
| 11 | Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.                      | 1 | Равномерный бег. УСР.<br>Прыжок через 2 или 4 шага<br>Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.  | Уметь выполнять прыжки с разбега.                                    | Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                 | Овладеть техникой прыжка.                                  | 26.09 |
| 12 | Бег с изменением направления по сигналу.<br><b>Прыжок в длину с разбега</b> | 1 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.<br><b>Прыжок в длину с разбега</b>  | Уметь выполнять прыжки с разбега.                                    | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения    | Овладеть техникой прыжка.                                  | 27.09 |
| 13 | Медленный бег. Прыжки в   | 1 | СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления   | Уметь выполнять  | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от  | Овладеть техникой  | 29.09 |

|    |   |   |   |   |   |   |       |
|----|---|---|---|---|---|---|-------|
|    | высоту.<br><b>Подтягивание на перекладине</b>   |   | по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка.<br><b>Подтягивание на перекладине</b>   | прыжки с разбега.   | эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения   | прыжка. Определить уровень силовых способностей.                            |       |
| 14 | Прыжки в высоту. <b>Бег 2000м</b>   | 1 | УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. <b>Бег 2000м</b> (без учета времени)   | Уметь выполнять прыжки с разбега.                         | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка. Определить уровень общей выносливости.            | 3.10  |
| 15 | Бег с изменением направления. Челночный бег. <b>Прыжок в высоту</b>                   | 1 | СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. СБУ. УСР. Челночный бег. Круговая тренировка.<br><b>Прыжок в высоту с разбега</b>  | Уметь выполнять прыжки с разбега.                         | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой прыжка.   | 4.10  |
| 16 | Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние, на дальность отскока. | 1 | СБУ. УСР.СУ. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.<br>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью   | Овладеть техникой метания. Развить ловкость.                                | 6.10  |
| 17 | Метание мяча с разбега на дальность, в цель. <b>Челночный бег 3x10м</b>               | 1 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м..<br><b>Челночный бег 3x10м</b>   | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей. | 10.10 |
| 18 | Метание мяча на дальность, в цель. <b>Метание</b>                                     | 1 | Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь метать из различных положений на                    | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  | Овладеть техникой метания.  | 11.10 |

|  |  |   |   |  |   |  |       |
|--|--|---|---|--|---|--|-------|
|  | мяча на дальность  |   | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.<br><b>Метание мяча с разбега на дальность</b>  | дальность и в цель   | П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения  | Определить уровень скоростно-силовых качеств.  |       |
| 19   | Метание гранаты.<br><b>Метание мяча в цель</b>   | 1 | Равномерный бег. СБУ. ОРУ.<br>Метание гранаты. <b>Метание мяча в цель</b>   | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель  | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Овладеть техникой метания.<br>Определить уровень ловкости.   | 13.10 |
| 20   | <b>Метание гранаты.</b> Бег с преодолением препятствий.  | 1 | Равномерный бег. СБУ. ОРУ. СУ. <b>Метание гранаты.</b> Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»<br>Круговая тренировка.                              | Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.     | Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.<br>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью   | Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.<br>Овладеть техникой метания.                      | 17.10 |
| 21   | Преодоление препятствий.   | 1 | СБУ. ОРУ с мячами. СУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»<br>Круговая тренировка.  | Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.     | Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.<br>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью   | Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.<br>Совершенствовать технику передач мяча.          | 18.10 |
| <b>Спортивные игры 32 часа: Волейбол (6 часов)</b> |  |   |   |  |   |  |       |
| 22   | ТБ. <i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i> Техника перемещений, стоек, поворотов. | 1 | ТБ. <i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i> Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Ознакомиться со спортивно-оздоровительными | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.<br>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.<br>К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр | 20.10 |

|    |  |   |   |  |   |  |       |
|----|--|---|---|--|---|--|-------|
|    |  |   |   | системами.   |   |  |       |
| 23 | Ознакомление с техникой верхней передачи и обучение стойке. <b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</b>       | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.<br><b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.</b>  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.   | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.       | 24.10 |
| 24 | Разучивание верхней передачи мяча над собой. <b>Прыжки со скакалкой за 30с.</b>  | 1 | Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.<br><b>Прыжки со скакалкой за 30с.</b>  | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости. | 25.10 |
| 25 | Техника выполнения приема снизу. Прямой нападающий удар. <b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b> | 1 | Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.<br><b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b> | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.                          | 27.10 |
| 26 | Техника приема снизу. Прямой нападающий  | 1 | Разучивание техники выполнения приема снизу, Прямой нападающий удар   | Уметь демонстрировать технику                        | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  | Описывать технику игровых действий и   |       |

|    |  |   |  |  |   |   |  |
|----|--|---|--|--|---|---|--|
|    | удар. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b> |   | после подбрасывания мяча партнером, через сетку с 3-х метровой линии.<br><b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>  | приема и передачи мяча                               | К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.   | приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей    |  |
| 27 | Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар.       | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |

## II Четверть (21 час)

### Волейбол (3 часа)

|    |  |   |  |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 28 | ТБ. Ознакомление с техникой подачи мяча. Нападающий удар. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b> | 1 | ТБ. Ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра.<br><b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b> | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. |  |
| 29 | Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар.                     | 1 | Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра.   | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.                                   |  |

|                              |  |   |  |   |   |   |  |
|------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|
| 30                           | Разучивание техники приемов и передач, подачи. Прием подачи. Нападающий удар.  | 1 | Разучивание техники приемов и передач мяча, верхней прямой подачи. Прием подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча                        | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| <b>Гимнастика (18 часов)</b> |  |   |  |   |   |   |  |
| 31                           | Инструктаж по ТБ. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения на гибкость. | 1 | Инструктаж по ТБ. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Упражнения на гибкость.     | Фронтальный опрос. Знать понятия современных систем физического воспитания. | Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения   | Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед                |  |
| 32                           | Ритмика. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).                                   | 1 | СБУ. Ритмика. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).                  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход          | Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.<br>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | Освоить технику висов и упоров                                |  |
| 33                           | Ритмика. Висы и упоры.   | 1 | СБУ. Ритмика. СУ. Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор; махом назад, соскок.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход          | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.<br>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.<br>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания                  | Освоить технику висов и упоров                                |  |
| 34                           | Висы, строевые упражнения. Подтягивание из положения лежа. Контроль на технику.  | 1 | СБУ. СУ. ОРУ без предметов. Махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор (мал.); махом назад, соскок (мал).   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный                 | Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.<br>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  | Осваивать гимнастические элементы в целом                     |  |

|    |   |   |  |   |   |  |  |
|----|---|---|--|---|---|--|--|
|    |   |   | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. <b>Контроль на технику.</b>   | ный подход                                  | К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии   |  |  |
| 35 | Ознакомление с лазанием по канату. Метание набивного мяча из-за головы.                         | 1 | СБУ. СУ. Ознакомление с лазанием по канату в два приема. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.<br>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Оценивать свои физические качества.                              |  |
| 36 | Разучивание лазания по канату.  | 1 | СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.  | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.<br>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию   | Освоение лазания по канату, ОРУ                                  |  |
| 37 | Закрепление лазания по канату. Упражнения тонического стретчинга. <b>Метание набивного мяча</b> | 1 | Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Комплекс          | Корректировка техники выполнения упражнений | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.<br>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию   | Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей. |  |

|    |   |   |  |  |   |  |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
|    |   |   | упражнения тонического стретчинга. <b>Метание набивного мяча</b>   |  |   |  |  |
| 38 | Стретчинг. Тест на гибкость   | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)</b>  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.                                    | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.<br>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  | Освоение ОРУ.<br>Определение уровня гибкости |  |
| 39 | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Акробатические упражнения | 1 | <i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</i><br>СБУ. Ритмика. СУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат.<br>Эстафеты. ОРУ в движении.<br>Развитие силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Знать оздоровительные мероприятия. | Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом    |  |
| 40 | Ритмика. Акробатические упражнения. Комбинация.   | 1 | СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат. Комбинация элементов.<br>Эстафеты. ОРУ в   | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.                                    | Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом    |  |

|    |  |   |   |  |   |  |  |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
|    |  |   | движении. Развитие координации и силовой выносливости   |  |   |  |  |
| 41 | Ритмика. Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику. | 1 | СБУ. СУ. Ритмика. Стойка на голове (ю); кувырок назад в полушпагат (д) – контроль на технику. Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.          | Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.<br>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Осваивать акробатические элементы в целом.           |  |
| 42 | Ритмика. Акробатическая комбинация – контроль на технику.                            | 1 | СБУ. СУ. Ритмика. Комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.   | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.          | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.<br>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.<br>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания   | Осваивать акробатические элементы в целом            |  |
| 43 | Выполнение строевых командПрыжок ноги врозьАкробатическая комбинация.                | 1 | СБУ. СУ: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев (ю). Прыжок ноги врозь (д) (козел в ширину, высота 105-110см), прыжок согнув ноги (ю) (козел в ширину, высота 100-115см). Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.<br>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.<br>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы   | Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию. |  |
| 44 | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.   | 1 | СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Развитие координационных способностей.  | Корректировка техники выполнения упражнений.                       | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.<br>П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию   | Осваивать ОРУ, опорный прыжок.                       |  |
| 45 | Вскок в упор   | 1 | СБУ. СУ. ОРУ с  | Корректировка  | Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения  | Осваивать  |  |

|    |   |   |   |  |   |   |  |
|----|---|---|---|--|---|---|--|
|    | присев, соскок прогнувшись. Элементы единоборств.   |   | предметами на месте. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (д). Вскок в упор присев; прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (ю). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.               | техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Выполнять приемы защиты и самообороны.               | конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию  | ОРУ   |  |
| 46 | <b>Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.</b> Комбинации из элементов. Элементы единоборств. | 1 | СБУ. СУ. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. <b>Прыжок согнув ноги (ю), ноги врозь (д) – контроль на технику.</b> | Корректировка техники выполнения упражнений. Выполнять приемы защиты и самообороны.                        | Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка                                     |  |
| 47 | Ритмика. Работа на тренажерах. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b> Элементы единоборств.                   | 1 | Ритмика. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>   | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Выполнять приемы защиты и самообороны. | Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать                                       | Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. |  |
| 48 | Ритмика. Работа на тренажерах. Круговая тренировка.   | 1 | Ритмика. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая   | Корректировка техники выполнения упражнений.   | Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.   | Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность                               |  |

|                                     |  |   |  |   |  |   |  |
|-------------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|
|                                     |  |   | тренировка.  | Индивидуальный подход   | К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание  | занятий физической культурой.   |  |
| <b>III Четверть (30 часов)</b>      |  |   |  |   |  |   |  |
| <b>Лыжная подготовка (17 часов)</b> |  |   |  |   |  |   |  |
| 49                                  | Инструктаж по ТБ. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</i>      | 1 | Инструктаж по ТБ. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</i><br>Построение на лыжах.<br>Повороты на месте.          | Фронтальный опрос.<br>Знать виды лыжного спорта, о пагубном влиянии вредных привычек. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.<br>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.<br>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.                               | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе                   |  |
| 50                                  | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Повороты на месте махом.  | 1 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин.<br>Повороты на месте махом.<br>Передвижение по дистанции до 2 км  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.    | Описывать технику передвижения на лыжах.  |  |
| 51                                  | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. <b>Повороты на месте переступанием, махом, прыжком – контроль на технику.</b> | 1 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км. Игры на лыжах. <b>Повороты на месте переступанием, махом, прыжком – контроль на технику.</b> | Уметь правильно передвигаться на лыжах  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.                           | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| 52                                  | Одновременный двухшажный ход – контроль на технику. Преодоление бугров и впадин.   | 1 | Одновременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2 км.  | Уметь правильно передвигаться на лыжах  | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах   |  |
| 53                                  | Одновременный  | 1 | Одновременный  | Уметь   | Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с  | Осваивать   |  |

|    |  |   |   |  |   |  |  |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
|    | бесшажный ход.<br><b>Подъем «ёлочкой» - контроль на технику.</b>                             |   | бесшажный ход. Спуск в основной стойке. <b>Подъем «ёлочкой» - контроль на технику.</b> Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.   | правильно передвигаться на лыжах   | заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | технику передвижения на лыжах самостоятельно.  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход..<br>Подъем в гору скользящим шагом.                             | 1 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Передвижение по дистанции до 2,5км.    | Уметь правильно передвигаться на лыжах                                     | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>К.: Соблюдать правила безопасности.  | Описывать технику передвижения на лыжах.   |  |
| 55 | Торможения.<br><b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>                         | 1 | Торможения. Преодоление бугров и впадин. Игры на лыжах. <b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>   | Уметь правильно передвигаться на лыжах<br>Оказывать помощь при обморожении | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.    | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 56 | Разучивание техники торможений.<br><b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> | 1 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. Разучивание техники торможений.<br><b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> | Оказывать помощь при обморожении   | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.                                    |  |
| 57 | Разучивание техники торможений.<br><b>Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.</b> | 1 | Подъем в гору скользящим шагом. Разучивание техники торможений.<br><b>Преодоление бугров и впадин - контроль на технику.</b>                              | Оказывать помощь при обморожении   | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.    | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |

|    |  |   |   |  |   |  |  |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 58 | Закрепление техники торможений. Преодоление контруклона.   | 1 | Закрепление техники торможений. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление контруклона. Передвижение на лыжах до 2 км.   | Уметь правильно передвигаться на лыжах<br>Оказывать помощь при обморожении | Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.   | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.                                    |  |
| 59 | Коньковый ход. <b>Торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием» - контроль на технику.</b> Преодоление контруклона. | 1 | Коньковый ход. <b>Торможение «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием» - контроль на технику.</b> Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах                                     | Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  | Описывать технику передвижения на лыжах.   |  |
| 60 | Коньковый ход. Повороты в движении. Преодоление контруклона <b>Бег на лыжах 2 км</b>   | 1 | Коньковый ход. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором». Преодоление контруклона. Подъем в гору скользящим шагом. <b>Бег на лыжах 2 км</b>                                       | Уметь правильно передвигаться на лыжах                                     | Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 61 | Коньковый ход. <b>Преодоление контруклона - контроль на технику.</b>   | 1 | Коньковый ход. Повороты в движении. <b>Преодоление контруклона - контроль на технику.</b> Эстафеты.   | Оказывать помощь при обморожении   | Р.: <i>целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.   | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
| 62 | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции. <b>Пово</b>   | 1 | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции, финиширование.   | Уметь правильно передвигаться  | Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации   | Описывать технику передвижения   |  |

|                          |   |   |   |  |  |   |  |
|--------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
|                          | роты в движении – контроль на технику.  |   | Подъем в гору скользящим шагом. Повороты в движении – контроль на технику. Игры на лыжах.   | на лыжах<br>Оказывать помощь при обморожении                               | активного отдыха.<br>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.<br>К.: Соблюдать правила безопасности.  | на лыжах.   |  |
| 63                       | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции, финиширование. Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)        | 1 | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции, финиширование. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 3,5 км (без уч.вр.)  | Уметь правильно передвигаться на лыжах<br>Оказывать помощь при обморожении | Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.<br>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно  |  |
| 64                       | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции, финиширование. Коньковый ход - контроль на технику.    | 1 | Переход с хода на ход. Обгон на дистанции, финиширование. Повороты в движении переступанием, «плугом», «упором», «ножницами». Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты. Коньковый ход - контроль на технику. | Уметь правильно передвигаться на лыжах                                     | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.<br>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.   | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.      |  |
| 65                       | Брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.                                      |   | Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.   | Уметь демонстрировать технику упражнений                                   | Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.<br>П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.<br>К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.   | Описывать технику выполнения упражнений.  |  |
| <b>Волейбол (4 часа)</b> |   |   |   |  |  |   |  |
| 66                       | ТБ. Закрепление верхней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику. | 1 | ТБ. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая   | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча                       | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.   | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу. |  |

|                            |   |   |   |   |  |   |  |
|----------------------------|---|---|---|---|--|---|--|
|                            |   |   | тренировка.<br>Учебная игра.<br><b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>  |   |  |   |  |
| 67                         | Совершенствование техники приемов и передач. Прием. <b>Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.</b> | 1 | СБУ. УСР. СПУ.<br>Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Прием подачи. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра. <b>Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.</b> | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча  | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| 68                         | Совершенствование техники приемов и передач, подачи. <b>Нападающий удар – контроль на технику.</b>          | 1 | СБУ. УСР. СПУ.<br>Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней и нижней прямой подачи. <b>Нападающий удар – контроль на технику.</b><br>Круговая тренировка. Учебная игра.   | Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания  | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| 69                         | Технические приемы в волейболе.   | 1 | СБУ. УСР. СПУ.<br>Совершенствование техники приемов и передач мяча, верхней, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания<br>Знать способы регулирования массы тела. | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |
| <b>Баскетбол (9 часов)</b> |   |   |   |   |  |   |  |
| 70                         | ТБ. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах  | 1 | ТБ. Особенности соревновательной деятельности в массовых  | Уметь выполнять различные   | Р.: планирование – определять общую цель и пути ее достижения;<br>прогнозирование – предвосхищать результат.   | Овладеть стойкой баскетболиста                                |  |

|    |   |   |   |  |   |  |  |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
|    | спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Правила игры в баскетбол.       |   | видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | варианты передачи мяча. Знать особенности соревновательной деятельности и индивидуальной подготовки. | П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения  |  |  |
| 71 | Комбинация из освоенных элементов передвижений и передач.   | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении   | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.<br>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | Освоить технику ведения мяча.                                    |  |
| 72 | <b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в стойках. | 1 | СБУ. УСР. СПУ. <b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Игра.             | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.<br>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию  | Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста |  |
| 73 | Сочетание приемов. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>  | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на   | Уметь выполнять ведение мяча в движении.   | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения  | Освоить приемы передвижения игрока.                              |  |

|    |   |   |   |  |   |   |  |
|----|---|---|---|--|---|---|--|
|    |   |   | месте – бросок одной или двумя руками с места.<br><b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>   |  |   |   |  |
| 74 | Варианты ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча.   | 1 | СБУ. УСР. СПУ. 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). Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении.         | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.<br>К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка  | Освоить приемы передвижения игрока.   |  |
| 75 | Сочетание приемов: ловля – передача – ловля – бросок. Нападение. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b> | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.<br><b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа</b>  | Уметь выполнять ведение мяча в движении.         | Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.<br>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей. |  |
| 76 | Варианты бросков мяча   | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.   | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  | Описывать технику игровых приемов.  |  |
| 77 | Сочетание приемов в баскетболе  | 1 | ТБ. СБУ. УСР. СПУ. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.  | Уметь выполнять различные варианты передачи      | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.  | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно                               |  |

|    |   |   |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 78 | Сочетание приемов в баскетболе. <b>Бросок из-под кольца</b> | 1 | СБУ. УСР. СПУ. 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). <b>Бросок из-под кольца</b> | мяча.<br>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.<br>Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками |  |
|----|---|---|---|---|---|---|--|

#### IV Четверть (21 час)

##### Баскетбол (10 часов)

|    |   |   |   |                                     |  |   |  |
|----|---|---|---|-------------------------------------|--|---|--|
| 79 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов <b>Ведение мяча – контроль на технику.</b> | 1 | СБУ. СПУ. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. <b>Ведение мяча – контроль на технику.</b><br>Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  |  |
| 80 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение – передача. <b>Бросок с двух шагов в корзину –</b>     | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля  | Корректировка техники ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий            | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками |  |

|    |   |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|---|--|--|---|--|
|    | контроль на технику   |   | мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;<br><b>Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику</b>   |  |  |   |  |
| 81 | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. <b>Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.</b> | 1 | СБУ. УСР. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват. <b>Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.</b> | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками   | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.   |  |
| 82 | Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. <b>Метание набивного мяча</b>                      | 1 | СБУ. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол». <b>Метание набивного мяча</b>         | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определять уровень скоростно-силовых способностей. |  |
| 83 | Ведения мяча. Сочетание приемов. <b>Наклон вперед из положения стоя</b>                           | 1 | СБУ. УСР. ОРУ в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость)</b> | Уметь применять в игре защитные действия | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определять уровень гибкости.                       |  |
| 84 | Ведения мяча. Нападение быстрым   | 1 | СБУ. УСР. СПУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте –   | Уметь применять в игре                   | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного  | Организовывать совместные занятия   |  |

|    |  |   |  |                                      |  |  |  |
|----|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
|    | прорывом.  |   | передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол»  | защитные действия                    | освоения технических действий  | баскетболом со сверстниками.   |  |
| 85 | Сочетание приемов.   | 1 | СБУ. ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол»  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.   |  |
| 86 | Сочетание приемов: ловля – обводка стоек – передача – ловля в движении – бросок. | 1 | СБУ. УСР. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: выполнять правила игры.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.   | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.  |  |
| 87 | <b>Урок ГТО</b>  | 1 | СБУ. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол».<br><b>Урок ГТО: поднятие туловища из положения лежа за 1 мин., прыжки со скакалкой за 30с., челночный бег 3х10м)</b> | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий            | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей. Определить уровень координационных способностей. |  |
| 88 | <i>Сеансы аутотренинга,</i>  | 1 | <i>Сеансы аутотренинга, и релаксации</i>   | Уметь владеть мячом в игре           | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  | Осваивать технику  |  |

|                                   |   |   |  |   |   |  |  |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
|                                   | <i>релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i><br>Технические приемы.           |   | <i>самомассажа, банные процедуры.</i><br>СБУ. ОРУ с мячом.<br>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»   | баскетбол.<br>Познакомиться с элементами йоги. Знать правила и дозировку принятия воздушных и солнечных ванн. | П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.<br>К.: соблюдать правила безопасности.   | игровых действий и приемов самостоятельно.   |  |
| <b>Легкая атлетика (11 часов)</b> |   |   |  |   |   |  |  |
| 89                                | ТБ. Низкий старт, высокий старт.<br>Спринтерский бег. <b>Прыжок в длину с места</b> | 1 | ТБ. Равномерный бег УСР<br>Низкий старт, высокий старт.<br>Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.<br>Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).<br>Круговая тренировка.<br>Прыжки с места и с разбега.<br><b>Прыжок в длину с места</b>   | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции   | Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно.<br>Определить уровень скоростно-силовых способностей. |  |
| 90                                | Старты из различных И. П.<br><b>Динамометрия</b>                                    | 1 | СБУ. СУ. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.<br>Старты из различных И. П.<br>Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).<br>Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.<br><b>Динамометрия</b> | Уметь выполнять прыжки с разбега.   | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: применять упражнения для развития физических качеств.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.   | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.<br>Определить уровень силы кисти.  |  |
| 91                                | Высокий старт и скоростной бег.<br>Низкий старт.<br><b>Спринтерский бег 30м</b>     | 1 | СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Низкий старт. Круговая тренировка.<br><b>Спринтерский бег 30м</b>   | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения  | Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой.<br>Определить уровень скоростных качеств.  |  |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 92 | Высокий и низкий старт, скоростной бег <b>Спринтерский бег 60м</b>   | 1 | Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий и низкий старт, скоростной бег до 50 метров (2 серии). <b>Спринтерский бег 60м</b>   | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.            |
| 93 | Встречная эстафета. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>  | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>   | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.                              | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Описывать технику выполнения беговых упражнений и передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.    |
| 94 | <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. 6-ти минутный бег</i> | 1 | <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег</i> | Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия, основы законодательства. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Описывать технику прыжка и бега на выносливость, осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости |
| 95 | Бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжок в длину с разбега</b>   | 1 | УСР.СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. <b>Прыжок в длину с</b>  | Уметь выполнять прыжки с разбега.   | Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач              | Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой   |

|   |  |   |   |  |  |   |  |
|---|--|---|---|--|--|---|--|
|   |  |   | <b>разбега</b>  |  |  | прыжка.   |  |
| 96                                      | Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. <b>Метание мяча с разбега на дальность.</b>          | 1 | СБУ. УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Метание мяча с разбега на дальность.</b>  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча, осваивать самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых качеств. |  |
| 97                                      | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. <b>Подтягивание на перекладине. Метание гранаты.</b> | 1 | Бег по пересеченной местности. Метание гранаты. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. <b>Подтягивание на перекладине. Метание гранаты.</b>  | Уметь демонстрировать физические кондиции        | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.<br>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.   | Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.                               |  |
| 98                                      | Бег по пересеченной местности. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре.</b> Подведение итогов.                     | 1 | Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Метание гранаты. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.</b> Подведение итогов. | Уметь выполнять прыжки с разбега.                | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.                               |  |
| <b>Промежуточная аттестация (1 час)</b> |  |   |   |  |  |   |  |
| 99                                      | Промежуточная аттестация (тестовая работа).  | 1 | <b>Промежуточная аттестация (тестовая работа).</b>  | Демонстрировать теоретические знания.            |  |   |  |



