

## **1. Планируемые результаты освоения предмета Физическая культура**

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  
В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

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

В области физической культуры:

- 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной и эстетической культур:

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

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- 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, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2.Содержание учебного предмета Физическая культура.**

### **Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков**

#### **Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.**

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

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

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

**Приёмы закаливания.** Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

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

**Спортивные игры. (юноши и девушки)).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) .Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

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

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

#### ***Лёгкая атлетика.***

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

#### ***Кроссовая подготовка.***

**(юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

#### ***Элементы единоборств***

**(юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

юноши и девушки (практическая часть)

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

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

**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., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол.**

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

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

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

**Техника прямого нападающего удара:** совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

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

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

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

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

**Футбол (мини –футбол)**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом: совершенствование:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения, совершенствование:** понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

**Висы и упоры: юноши:** из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

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

### ***Лёгкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега: совершенствование:** низкий старт до 100 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег от 60 м до 100 м.. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.**

**Техника прыжка в длину с места: совершенствование:** прыжки в длину с места на результат.

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливости: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка,

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

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### ***Кроссовая подготовка.***

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон».

### ***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. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места; метание гранаты 500-700гр; кросс 3км; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

## 2. Тематическое планирование учебного предмета **Физическая культура**

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

№ п/п	Вид программного материала	Рабочая программа	
		Количество часов	
		10 кл.	11 кл.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	33	33
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.3	Лёгкая атлетика	30	30
1.4	Лыжная подготовка*	-	-
	Кроссовая подготовка	18	18
1.5	Элементы единоборств	-	-

1.6	Плавание**	-	-
1.7	Материал связанный с региональными и национальными особенностями		
1.8	По выбору учителя, учащихся, определяемых самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта		
	Итого :	102	102

\*Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.(методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2018 – 2019 учебном году)

\*\*В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса.

Программа составлена в связи с корректировкой авторской программы в плане изменения числа разделов и тем, последовательности их прохождения и перераспределения часов, отводимых на их изучение в базовой и вариативной части программы.

В связи с региональными и местными климатическими условиями часы раздела «лыжная подготовка» (34 часов) перераспределены на раздел «легкая атлетика» и кроссовая подготовка.

## 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кл-во Часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний
-------	------------	-------------	-----------	---------------------	------------------	-----	------------------------

1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. и К.П.Экспресс-тестирование 1.Прыжок в длину с места. 2.Силовые упражнения	1	Изучение нового материала  Проверка скоростно-силовых качеств	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 1.Прыжок в длину с места.2.Силовые упражнения	Правила поведения, техника безопасности  Правильная техника выполнения экспресс-тестов	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий
2	Экспресс-тестирование 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс	1	Изучение нового материала  Проверка скоростно-силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений.1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Текущий

	«Готов к труду и обороне».					-использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 60-80-100 м в/с Уч.игра в м/футбол	1	Комбини рованны й	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Бег 60-80-100 м	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4
4	Финальное усилие в беге на 100 метров	1	Совершенство ван	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу.	Текущий

	Встречная эстафета		ие	ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.		-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	
5	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки4х100м Силовые упражнения Игра в мини-футбол.	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. <b>Подтягивание-на результат</b>	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>6 4 1</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>19 10 4</p>
6	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 100 м	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. 100м.Челночный бег8*10,10*10м.	Техника бега, ускорение		<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p>

	Челночный бег 8*10, 10*10 м Уч. игра в мини-футбол						10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6
7	Метание уч. гранаты 500-700 гр. с/м на дальность, в цель Уч. игра в мини-футбол	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.). Метание уч. гранаты 500-700 гр. с/м на дальность	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» 3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4
8	Метание м/мяча в цель с разбега	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	финальное усилие. чел	-формулировать учебную задачу.	Мальчики: «5» «4»

	Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Уч.игра в мини-футбол.		й	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	ночный бег	-определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	«3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1
9	Метание учебной гранаты ю-700 гр. Д-500гр с/р в цель. Уч.игра в мини-футбол	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание учебной гранаты ю-700 гр. Д-500гр с/р в цель.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4»

							«3» 27 21 17
<b>10</b>	Прыжки и многоскоки. с/м-на результат ,со скакалкой  Уч.игра в баскетбол	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Мальчики: «5» 195 «4» 160 «3» 140 Девочки: «5» 185 «4» 150 «3»130



				отработки движения ног вперед.			
<b>11</b>	ОРУ в движении. «Легкоатлетический биатлон». Учебная игра в стритбол.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Легкоатлетический биатлон». Учебная игра в стритбол.	Изучение нового материала	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в	Текущий

						действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	
<b>12</b>	Преодоление легкоатлетическ ой полосы препятствий. Учебная игра в мини-футбол.	1	Закрепле ние учебного материал а	Специальный беговые и прыжковые, силовые упражнения.	Техника преодолен ия препятстви й.	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий
<b>13</b>	Низкий старт бег 60-100 м.  Силовые упр.  Учебная игра в баскетбол.	1	Закрепле ние учебного материал а	Правильная техника низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	Преодолен ие 90-60м.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий
<b>14</b>	ОРУ на месте. Челночный бег 6x10м.8x10м.10 x10м. Учебная	1	Закрепле ние учебного материал	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное	Изучение нового материала.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и	Текущий

	игра в стрит-бол		а	выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;		изменения в выполнении упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	
15	ОРУ в движении. Низкий старт спринтерский бег 100м с максимальной скоростью. Учебная игра в стритбол.	1	Закрепление учебного материала	. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Спортивный бег с максимальной скоростью.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для	Текущий

						партнёра высказывания	
<b>Кроссовая подготовка(9ч)</b>							
<b>16</b>	Влияние бега на здоровье человека. Равномерный бег до 7-9 мин Уч.игра в мини-футбол	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ.	<b>Техника бега</b> Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
17	Чередование бега с ходьбой до 1500м	1	Комбинированная	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И	<b>Гладкий бег</b> , бег в равномерном	-определять общую цель и пути её достижения;	Текущий

	Уч.игра в мини-футбол		нный	«Перебежка с выручкой»	ом темпе	прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения	
<b>18</b>	Равномерный бег Д до 1200 Ю до 1500 Смешанное передвижение . Уч.игра в мини-футбол	1	Ком бини рова нный	Равномерный бег до 1500 м Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»	Смешанно е передвиже ние	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и	Текущий

						оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
19	Бег в гору и под гору. Преодоление полосы препятствий Уч.игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Равномерный бег	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
20	История отечественного спорта.	1	Комбинированный	История отечественного спорта . Преодоление вертикальных препятствий	отечественный спорт, вертикаль	-определять общую цель и пути её достижения;	Текущий

	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Учебная игра в стритбол		нний	Равномерный бег. Учебная игра в стритбол	ные препятствия	прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
21	Равномерный бег Д до 1500м Ю до 2км Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег Д до 1500м Ю до 2км. Спортивная игра(футбол)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
22	Бег по пересечённой местности до 2,3 км Спортивная игра(футбол)	1	Учётный	Бег по пересечённой местности 2,3 км Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени
23	Равномерный бег до12 мин. Преодоление препятствий . Спортивная	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Спортивная игра(футбол)	бег в равномерном темпе, Равномерн	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать	Текущий



	игра(футбол)				ый бег	результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
24	Равномерный бег до 14 мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Уч.игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	Текущий

						- формулировать свои затруднения	
				Элементы спортивных игр 3ч.			

25	Техника безопасности во время занятий спортивными играми . Двухсторонняя игра м/футбол.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча правой левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий
26	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Уч.игра в	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ловля и	ТБ на уроках спортивных игр ,баскетбольная	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные	Текущий

27	<p>стритбол</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Уч.игра в волейбол</p>	1	<p>а</p> <p>Изучение нового материала</p>	<p>передача двумя руками от груди на месте в парах .</p> <p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые</p>	<p>терминология</p> <p>Правила игры, технические приёмы</p>	<p>правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p> <p>-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс</p>	Текущий
----	---	---	---	--	---	---	---------

				упражнения.			
1	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр . прав осанки.. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м) , Смешанные висы(д).	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	
2	1.м-кувырок на зад в упор стоя ноги в рознь Д-«Мост» с поворотом в упоре стоя на одном колене	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные	Название г/снарядов	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно	

	<p>Страховка. Уборка снарядов.</p> <p>-</p>			<p>висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами.</p>		<p>выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>	
3	<p>Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на г/ скамейке Силовые для рук.</p> <p>.</p> <p>-</p>	1	Ком бини рова нный	<p>Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .Упр на г/ скамейке.</p>	<p>Название г/ снарядов</p>	<p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника ,формулировать свои затруднения</p>	

4	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат		Соскок - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения
---	---	---	-----------------	--	--	---

5	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах П/И	1		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения
6	Строевые упражнения. Лазанье по канату в два приёма . Подвижная игра.	1	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. ОРУ с г скакалками.	Варианты прыжков	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему.



						- договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности
7	Способы регулирования физ нагрузок. Силовые упражнения ,прыжки со скакалкой.	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физ нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности

8	ОРУ на месте . Лазанье по канату в два приёма . Упражнения в равновесии.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения
9	Упражнения на снарядах Акробатические упражнения. М-длинный кувырок стойка на голове и руках Д-кувырки вперёд и назад.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки со скакалкой. Страховка, самостраховка	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и

						результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения
10	Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения

11	Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1	Учёт ный	Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать

						свои затруднения
12	Акробатические соединения М,Д « Мост, сойка на лопатках», кувырок вперёд выход и .п. Упражнения на гибкость.	1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Мост, стойка на локтях. Мост. М –стойка на голове и руках, длинный кувырок	Акробатик а	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
13	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения с максимальной амплитудой.	1	Ком бини рованный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель

						- слушать собеседника, формулировать свои затруднения
14	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазание по канату.	1	Комбини рованный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перека т	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
15	Акробатическая комбинация .Силовые упражнения .Лазанье по канату, гимнастической лестнице.	1	Комбини рованный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.	Акробатич еская комбинаци я	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,

						использовать речь
16	Акробатическая комбинация .Силовые упражнения.Ю-гири,д-гантели.  Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.М-длинный кувырок стойка на голове и руках. Страховка ,самостраховка. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
17	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
18	1.Акроботическ	1	Комб	Кувырки вперед, назад.	Кувырки,	- формулировать и

	<p>ие соединение.</p> <p>2.Упражнения в равновесие</p> <p>3.Силовые упражнения</p>		инированный	<p>Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Силовые упражнения</p>	стойка, мост, перекаат	<p>удерживать учебную задачу</p> <p>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь</p>
19	<p>Кувырки вперед, назад.</p> <p>Упражнения на г.стенке лазание.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	1	Комбинированный	<p>Кувырки вперед, назад.</p> <p>Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p>	Кувырки, стойка, мост, перекаат	<p>- формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>-ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь</p>
20	<p>Акробатические комбинации из освоенных элементов.</p>	1	Комбинированный	<p>Кувырки вперед, назад.</p> <p>Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа</p>	Кувырки, стойка, мост,	<p>- формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>-ориентироваться в</p>



	Силовые упражнения .		нный	.Упражнения на гибкость. Силовые упражнения на гим.стенке.	перекат	разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
21	Акробатическая комбинация .Преодоление гим. полосы препятствий.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Преодоление гим. полосы препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь

1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Уч.играстритбол	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Уч.играстритбол	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
---	--	---	---------------------------	--	-----------------------------	---

--	--	--	--	--	--	--

2	<p>История возникновения. баскетбола.  Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди  Двухсторонняя игра в б/бол</p>	1	Комбинированный	<p>Терминология баскетбола .  Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»</p>	Терминология баскетбола	<p>-адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>
---	---	---	-----------------	---	-------------------------	---

3	<p>Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча передача двумя руками от груди .Двухсторонняя игра в б/бол</p>	1	Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах Двухсторонняя игра в б/бол</p>	Терминология баскетбола	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью</p>
4	<p>Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Уч.</p>	1	Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча</p>	Терминология баскетбола	<p>-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства</p>

	игра в б/бол					
5	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра в баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью
6	Штрафные броски. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и

	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра в баскетбол			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол		формулировать познавательную цель -этические чувства
7	Трёх очковые броски. Ловля, скрытая передача мяча и передача мяча в квадрате. Игра в баскетбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
8	Позиционное на падение, (2:1)	1	Изучение	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с	Позиционное на	-выполнять учебные действия

	без изменения позиции игроков Уч.игра в б/бол.		ново го мате риал а	изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(2:1) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	падение, тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
9	Финты обманные движения на месте. Варианты ведения мяча Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Варианты ведения мяча Позиционное нападение(5:3) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	Позицион ное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
10	Ведение мяча с	1	Комб	Стойка и передвижения	Позицион	-выполнять



	изменением скорости и высоты отскока Варианты ведения мяча Уч.игра в б/бол.		инированный	игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Варианты ведения мяча. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	ное нападение, тактика игры	учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
11	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход Уч.игра в б/бол.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за

						помощью
12	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
13	Варианты бросков мяча Взаимодействие двух игроков Уч.игра в б/бол.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Варианты бросков мяча Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные

						способы решения- обращаться за помощью
14	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч. игра в б/бол	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
15	Перехват ,накрывание мяча. Нападение быстрым прорывом	1	Изуч ение ново го мате риал а	Стойка и передвижения игрока .Вырывание и выбивание мячаСочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом	Нападение прорывом, Вырывани е и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
16	Командные действия в позиционном нападении. Уч.игра в б/бол.	1	Изуч ение ново го мате	Командные действия в позиционном нападении. Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий

			риал а			упражнений, сличать с заданным эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
17	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
18	Варианты передач мяча на месте и в движении.Взаи	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Варианты передач мяча на месте и в движении.Взаимодействиед	Взаимодей ствие двух игроков через	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и

	<p>модействие двух игроков через заслон</p> <p>Уч.игра в б/бол.</p>			<p>вух игроков через заслон</p> <p>Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	заслон	<p>формулировать познавательную цель</p> <p>-этические чувства</p>
19	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).</p> <p>Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	<p>Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>-выполнять учебные действия</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>-этические чувства</p>
20	<p>Бросок одной рукой от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков</p> <p>Уч.игра в б/бол.</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Бросок одной рукой от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	Взаимодействие двух игроков	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>-ставить и формулировать</p>

						проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
21	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
22	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Уч.игра в	1	Изуч ение ново го мате риал а	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол,	Правила игры, техническ ие приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-

	пионер/бол.			встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотостоятельная и личная ответственность за свои поступки
23	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Уч.игра в пионер/бол.	1	Совершенство вание	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью

24	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью
25	Приём мяча снизу двумя руками на сетку. П/и: «Бомбардиры» Уч.игра в в/бол.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и:	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства



				«Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.		
26	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол	1	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
27	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага);	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать

				имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.		познавательную цель -этические чувства
28	Техника безопасности во время занятий спортивными играми и футболе. Уч.игра в мини/футбол.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

29	Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений Уч.игра в мини/футбол.	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Игра в мини-футбол.	Терминология футбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
30	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Уч.игра в мини/футбол.	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Игра в мини-футбол.	Терминология футбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным

				<b>4 четверть</b>		<p>ЭТАЛОНОМ</p> <p>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью</p>
1	<p>Влияние бега на здоровье.</p> <p>Равномерный бег 9мин</p> <p>Уч.игра в мини-футбол</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Влияние бега на здоровье.</p> <p>Равномерный бег(9мин).ОРУ.</p>	<p><b>Техника бега</b></p> <p>Равномерный бег</p>	<p>-определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>прогнозирование предвосхищать результат</p> <p>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать</p>

						процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
2	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Уч. игра в мини футбол	1	Комбинированный	Равномерный бег(10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении	<b>Гладкий бег</b> , бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения
3	Равномерный бег до 14 мин. Смешанное	1	Комбинированный	Равномерный бег(11 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения;

	передвижение .Уч. игра в мини/футбол		ный	ходьбой) ОРУ в движении.	ние	прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
4	Бег в гору. Преодоление препятствий до 15 мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комб инир ован ный	Бег в гору. Преодоление препятствий (12мин)Равномерный бег	Препятств ия горизонтал ьные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
5	Преодоление вертикальных препятствий до 17мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	История отечественного спорта .Бег в гору. Преодоление препятствий (14мин)Равномерный бег	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
6	Бег по пересечённой местности до2,3км	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2,3км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения;

	Спортивная игра(футбол)					<p>прогнозирование предвосхищать результат</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</li> <li>- формулировать свои затруднения</li> </ul>
7	Преодоление полосы препятствий .Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление л/атлетической полосы препятствий	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	<p>-определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>прогнозирование-предвосхищать результат</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и</li> </ul>



						оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
8	Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой до 18 мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения

9	Равномерный бег до 20 мин Спортивная игра(мини-футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Спортивная игра(мини-футбол)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	<b>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения</b>
10	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский	1	Изучение	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее	Правила поведения, техника	-формулировать и удерживать учебную задачу;

	бег. Низкий старт. Бег 100 м.		нового материала	пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(60-100м)	безопасности Спринтерский бег, высокий старт	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью
11	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 60-100 м Уч.игра в мини/футбол	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная

				П..Бег 60-100 м- на результат.		мотивация учебной деятельности
12	Финальное усилие. Встречная эстафета 10x10 Уч.игра в мини/футбол	1	Совершенство	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;
13	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Силовые упражнения .	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(60-100м), финиширование, спец беговые упр. Силовые упражнения .	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение

14	Правила соревнований в беге. 100 метров челночный бег 6x10м, 8x10 уч. Силовые упр .игра в стритбол	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 100 метров – на результат Спец беговые упр. Челночный бег 6x10 8x10м	Техника бега, ускорение	
15	Метание уч.гранаты (500-700 гр.) с/м на дальность и в цель  Уч.игра в мини/футбол	1	Изучение нового материала	Метание уч.гранаты (500-700 гр.) с/м на дальность Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 10 метров.).	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение
16	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать

	набивного мяча. Уч.игра в мини/футбол			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»		вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
17	Силовые упражнения на результат. Уч.игра в мини/футбол	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Силовые упражнения на результат. Уч.игра в мини/футбол	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности
18	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. Силовые упражнения. Уч. игра в	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге,	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений

	мини/футбол			<p>делая активный мах другой;  Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.</p>		<p>Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии  -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>
19	<p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.</p> <p>Упражнения в броске и ловле набивного мяча.</p> <p>Уч.игра в стритбол</p>	1	Комбинированный	<p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.</p>	<p>финальное усилие. челночный бег</p>	<p>-формулировать учебную задачу.  -определять, где применяются действия с мячом  -задавать вопросы, управление коммуникацией  координировать и принимать различные позиции во</p>

						взаимодействии
20	Преодоление полосы препятствий. Силовые упр. Уч. игра в стрит-бол	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Уч. игра в стрит-бол	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности
21	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. Силовые упражнения Уч. игра в стрит-бол	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии



						-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания
22	Низкий старт спринтерский бег 100м. Учебная игра в баскетбол.	1	Закрепление учебного материала	Правильная техника низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	Преодоление 90-60м.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять.
23	Экспресс-тестирование 1.Прыжки в длину с места 2Силовые упражнения <i>Всероссийский физкультурно-</i>	1	Проверка силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений Прыжковая подготовка и силовых возможностей	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

	<i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>					-использовать общие приёмы решения поставленных задач.
24	Экспресс-тестирование 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>	1	Проверка скорости выносливости силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

В связи с отсутствием материально-технической базы в школе часы раздела «элементы единоборств» (16 часов) перераспределены в раздел «спортивные игры» (баскетбол).

Часы вариативной части (12 часов в 10 классе и 18 часов в 11 классе) распределены на углубленное изучение раздела «спортивные игры» (баскетбол).

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кл- во Час ов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний
-------	------------	------------------------	--------------	---------------------	---------------------	-----	---------------------------

1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. и К.П.Экспресс-тестирование 1.Прыжок в длину с места. 2.Силовые упражнения	1	Изучение нового материала Проверка скоростно-силовых качеств	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 1.Прыжок в длину с места.2.Силовые упражнения	Правила поведения, техника безопасности Правильная техника выполнения экспресс-тестов	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий
2	Экспресс-тестирование 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость Всероссийский Физкультурно-спортивный	1	Изучение нового материала Проверка скоростно-силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений.1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Текущий

	комплекс «Готов к труду и обороне».					реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 60-80-100 м в/с Уч.игра в м/футбол	1	Комбинированной	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Бег 60-80-100 м	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4

4	Финальное усилие в беге на 100 метров Встречная эстафета	1	Совершенство	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий
5	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки 4x100м Силовые упражнения Игра в мини-футбол.	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. <b>Подтягивание-на результат</b>	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4
6	Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 100 м Челночный	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. 100м. Челночный бег 8*10, 10*10м.	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4

	бег 8*10, 10*10 м Уч. игра в мини-футбол						Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6
7	Метание уч. гранаты 500-700 гр. с/м на дальность, в цель Уч. игра в мини-футбол	1	Изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре (5-6 метров). Метание уч. гранаты 500-700 гр. с/м на дальность	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4
8	Метание м/мяча в цель с разбега Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Уч. игра в мини-футбол.	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1

				Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»		принимать различные позиции во взаимодействии	
9	Метание учебной гранаты ю-700 гр. Д-500гр с/р в цель. Уч.игра в мини-футбол	1	Совершенство	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание учебной гранаты ю-700 гр. Д-500гр с/р в цель.	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>34    27    20</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»    «4»    «3»</p> <p>27    21    17</p>



10	<p>Прыжки и многоскоки. с/м-на результат ,со скакалкой</p> <p>Уч.игра в баскетбол</p>	1	Изучение нового материала	<p>Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	техника прыжка с/м	<p>-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</p> <p>Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» 195</p> <p>«4» 160</p> <p>«3» 140</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» 185</p> <p>«4» 150</p> <p>«3»130</p>
----	---	---	---------------------------	---	--------------------	---	---

<b>11</b>	ОРУ в движении. «Легкоатлетический биатлон». Учебная игра в стритбол.	1	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. «Легкоатлетический биатлон». Учебная игра в стритбол.	Изучение нового материала	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий
<b>12</b>	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Учебная игра в	1	Закрепление учебного материала	Специальный беговые и прыжковые, силовые упражнения.	Техника преодоления препятствия	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и	Текущий

	мини-футбол.		а		й.	изменения в выполнении упражнений	
<b>13</b>	Низкий старт бег 60-100 м. Силовые упр. Учебная игра в баскетбол.	1	Закрепление учебного материала	Правильная техника низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	Преодоление 90-60м.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений	Текущий
<b>14</b>	ОРУ на месте. Челночный бег 6х10м.8х10м.10х10м. Учебная игра в стритбол	1	Закрепление учебного материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	Изучение нового материала.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнении упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Текущий

						узнавать, выделять и использовать в действии	
<b>15</b>	ОРУ в движении. Низкий старт спринтерский бег 100м с максимальной скоростью. Учебная игра в стритбол.	1	Закрепление учебного материала	. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Спортивный бег с максимальной скоростью.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий

**Кроссовая подготовка(9ч)**

	<b>Кроссовая подготовка(9ч)</b>						
<b>16</b>	Влияние бега на здоровье человека. Равномерный бег до 7-9 мин Уч.игра в мини-футбол	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин).ОРУ.	<b>Техника бега</b> Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
17	Чередование бега с ходьбой до 1500м Уч.игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с выручкой»	<b>Гладкий бег</b> , бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать	Текущий

						<p>результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения</p>	
<b>18</b>	<p>Равномерный бег Д до 1200 Ю до 1500 Смешанное передвижение . Уч.игра в мини-футбол</p>	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1500 м Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении. П/И «Перестрелка»»</p>	Смешанное передвижение	<p>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии</p>	Текущий

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
19	Бег в гору и под гору. Преодоление полосы препятствий Уч.игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Равномерный бег	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
20	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных и горизонтальных	1	Комбинированный	История отечественного спорта . Преодоление вертикальных препятствий Равномерный бег. Учебная игра в стритбол	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат	Текущий

	препятствий. Учебная игра в стритбол				ия	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
21	Равномерный бег Д до1500м Ю до 2км Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег Д до1500м Ю до 2км. Спортивная игра(футбол)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
22	Бег по	1	Учёт	Бег по пересечённой	Бег по	-определять общую	<b>Бег 2км без учёта</b>



	пересечённой местности до 2,3 км Спортивная игра(футбол)		ный	местности 2,3 км Спортивная игра(футбол)	пересечённой местности	цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	<b>времени</b>
23	Равномерный бег до12 мин. Преодоление препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин).ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Спортивная игра(футбол)	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	
24	Равномерный бег до 14 мин. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Уч.игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Равномерный бег(14мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий
				Элементы спортивных игр			

				3ч.			
25	Техника безопасности во время занятий спортивными играми . Двухсторонняя игра м/футбол.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча правой левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий
26	Стойка и передвижения игрока,	1	Изучение нового	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными	ТБ на уроках спортивных	-адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий

	остановки прыжком.. Уч.игра в стритбол		го мате риал а	шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .	х игр ,баскетбол ьная терминология	-применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	
27	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Уч.игра в волейбол	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс	Текущий

				перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.			
1	Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр . прав осанки.. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м) , Смешанные висы(д).	1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	
2	1.м-кувырок на зад в упор стоя ноги в рознь Д-«Мост» с поворотом в	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис	Название г/снарядов	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	

	<p>упоре стоя на одном колене Страховка. Уборка снарядов.</p> <p>-</p>			<p>согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами.</p>		<p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения</p>
3	<p>Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на г/ скамейке Силовые для рук.</p> <p>.</p> <p>-</p>	1	Комбинированный	<p>Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание .Упр на г/ скамейке.</p>	Название г/снарядов	<p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои</p>

						затруднения
4	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат		Соскок - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения
5	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах П/И	1		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров)	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель

						-слушать собеседника , формулировать свои затруднения
6	Строевые упражнения. Лазанье по канату в два приёма . Подвижная игра.	1	Изуч ение ново го мате риал а	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. ОРУ с г скакалками.	Варианты прыжков	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности



7	Способы регулирования физ нагрузок. Силовые упражнения ,прыжки со скакалкой.	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физ нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
8	ОРУ на месте . Лазанье по канату в два приёма . Упражнения в равновесии.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения

9	Упражнения на снарядах Акробатические упражнения. М-длинный кувырок стойка на голове и руках Д-кувырки вперёд и назад.	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки со скакалкой. Страховка, самостраховка	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения
10	Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	Комбинированный	Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения

11	Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическим и предметами.	1	Учёт ный	Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения
12	Акробатические соединения М,Д « Мост, стойка на лопатках», кувырок вперёд выход и .п. Упражнения на гибкость.	1		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Мост, стойка на локтях. Мост. М –стойка на голове и руках, длинный кувырок	Акробатик а	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

13	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения с максимальной амплитудой.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения с максимальной амплитудой.	Кувырки, стойка, мост, перекатом	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
14	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазание по канату.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекатом	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
15	Акробатическая комбинация .Силовые	1	Комбинированная	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу

	упражнения .Лазанье по канату, гимнастической лестнице.		нный	положения лежа.	я	-ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
16	Акробатическая комбинация .Силовые упражнения.Ю-гири,д-гантели.  Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа.М-длинный кувырок стойка на голове и руках. Страховка ,самостраховка. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
17	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения

	препятствий.					задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
18	1.Акроботическое соединение. 2.Упражнения в равновесие  3.Силовые упражнения	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Силовые упражнения	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
19	Кувырки вперед, назад. Упражнения на г.стенке лазание.  Дыхательная гимнастика.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач задач - слушать

						собеседника, задавать вопросы, использовать речь
20	Акробатические комбинации из освоенных элементов. Силовые упражнения .	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. Силовые упражнения на гим.стенке.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
21	Акробатическая комбинация .Преодоление гим. полосы препятствий.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Преодоление гим. полосы препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы,

						использовать речь
1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Уч.играстритбол	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Уч.играстритбол	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и



						<b>личная ответственность за свои поступки</b>
--	--	--	--	--	--	--

2	<p>История возникновения. баскетбола.  Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди  Двухсторонняя игра в б/бол</p>	1	Комбинированный	<p>Терминология баскетбола .  Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»</p>	Терминология баскетбола	<p>-адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>
---	---	---	-----------------	---	-------------------------	---

3	<p>Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча передача двумя руками от груди .Двухсторонняя игра в б/бол</p>	1	Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах Двухсторонняя игра в б/бол</p>	Терминология баскетбола	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью</p>
4	<p>Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Уч.</p>	1	Комбинированный	<p>Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча</p>	Терминология баскетбола	<p>-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства</p>

	игра в б/бол					
5	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра в баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол.	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью
6	Штрафные броски. Остановка двумя шагами.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом.	Правила игры .	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и

	Ловля и передача мяча двумя руками. Игра в баскетбол			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол		формулировать познавательную цель -этические чувства
7	Трёх очковые броски. Ловля, скрытая передача мяча и передача мяча в квадрате. Игра в баскетбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол	Правила игры .	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
8	Позиционное на падение, (2:1)	1	Изучение	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с	Позиционное на	-выполнять учебные действия

	без изменения позиции игроков Уч.игра в б/бол.		ново го мате риал а	изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(2:1) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	падение, тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
9	Финты обманные движения на месте. Варианты ведения мяча Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Варианты ведения мяча Позиционное нападение(5:3) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	Позицион ное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
10	Ведение мяча с	1	Комб	Стойка и передвижения	Позицион	-выполнять

	изменением скорости и высоты отскока Варианты ведения мяча Уч.игра в б/бол.		инированный	игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Варианты ведения мяча. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в баскетбол	ное нападение, тактика игры	учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
11	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход Уч.игра в б/бол.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за

						помощью
12	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
13	Варианты бросков мяча Взаимодействие двух игроков Уч.игра в б/бол.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Варианты бросков мяча Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные



						способы решения- обращаться за помощью
14	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч. игра в б/бол	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
15	Перехват ,накрывание мяча. Нападение быстрым прорывом	1	Изуч ение ново го мате риал а	Стойка и передвижения игрока .Вырывание и выбивание мячаСочетание приёмов:(ведение- остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом	Нападение прорывом, Вырывани е и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
16	Командные действия в позиционном нападении. Уч.игра в б/бол.	1	Изуч ение ново го мате	Командные действия в позиционном нападении. Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий

			риал а			упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
17	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
18	Варианты передач мяча на месте и в движении.Взаи	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Варианты передач мяча на месте и в движении.Взаимодействиед	Взаимодей ствие двух игроков через	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и

	<p>модействие двух игроков через заслон</p> <p>Уч.игра в б/бол.</p>			<p>вух игроков через заслон</p> <p>Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	заслон	<p>формулировать познавательную цель</p> <p>-этические чувства</p>
19	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).</p> <p>Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	<p>Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>-выполнять учебные действия</p> <p>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>-этические чувства</p>
20	<p>Бросок одной рукой от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков</p> <p>Уч.игра в б/бол.</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Бросок одной рукой от головы в движении.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол</p>	Взаимодействие двух игроков	<p>Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>-ставить и формулировать</p>

						проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью
21	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Уч.игра в б/бол.	1	Комб инир ован ный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в баскетбол	Взаимодей ствие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства
22	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Уч.игра в	1	Изуч ение ново го мате риал а	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол,	Правила игры, техническ ие приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-

	пионер/бол.			встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самотостоятельная и личная ответственность за свои поступки
23	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Уч.игра в пионер/бол.	1	Совершенство ание	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью

24	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью
25	Приём мяча снизу двумя руками на сетку. П/и: «Бомбардиры» Уч.игра в в/бол.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и:	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства

				«Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.		
26	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в волейбол	1	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Игра в волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
27	Терминология игры. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол	1	Комбинированный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага);	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать

				имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.		познавательную цель -этические чувства
28	Техника безопасности во время занятий спортивными играми и футболе. Уч.игра в мини/футбол.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки



29	Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений Уч.игра в мини/футбол.	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Игра в мини-футбол.	Терминология футбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
30	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Уч.игра в мини/футбол.	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Игра в мини-футбол.	Терминология футбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным

				<b>4 четверть</b>		<p>эталонном</p> <p>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью</p>
1	<p>Влияние бега на здоровье.</p> <p>Равномерный бег 9мин</p> <p>Уч.игра в мини-футбол</p>	1	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Влияние бега на здоровье.</p> <p>Равномерный бег(9мин).ОРУ.</p>	<p><b>Техника бега</b></p> <p>Равномерный бег</p>	<p>-определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>прогнозирование предвосхищать результат</p> <p>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать</p>

						процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
2	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Уч. игра в мини футбол	1	Комбинированный	Равномерный бег(10 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении	<b>Гладкий бег</b> , бег в равномерном темпе	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат Обще учебные выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. формулировать свои затруднения
3	Равномерный бег до 14 мин. Смешанное	1	Комбинированный	Равномерный бег(11 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения;

	передвижение .Уч. игра в мини/футбол		ный	ходьбой) ОРУ в движении.	ние	прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
4	Бег в гору. Преодоление препятствий до 15 мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комб инир ован ный	Бег в гору. Преодоление препятствий (12мин)Равномерный бег	Препятств ия горизонтал ьные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
5	Преодоление вертикальных препятствий до 17мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	История отечественного спорта .Бег в гору. Преодоление препятствий (14мин)Равномерный бег	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
6	Бег по пересечённой местности до2,3км	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2,3км) Спортивная игра(футбол)	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения;

	Спортивная игра(футбол)					<p>прогнозирование предвосхищать результат</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</li> <li>- формулировать свои затруднения</li> </ul>
7	Преодоление полосы препятствий .Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	ОРУ..Специальные беговые упражнения. Преодоление л/атлетической полосы препятствий	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	<p>-определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>прогнозирование-предвосхищать результат</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и</li> </ul>

						оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
8	Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой до 18 мин Уч. игра в мини/футбол	1	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) ОРУ в движении.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения

9	Равномерный бег до 20 мин Спортивная игра(мини-футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Спортивная игра(мини-футбол)	наступление, перешагивание. Спортивная игра	<b>-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения</b>
10	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский	1	Изучение	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее	Правила поведения, техника	-формулировать и удерживать учебную задачу;



	бег. Низкий старт. Бег 100 м.		нового материала	пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(60-100м)	безопасности Спринтерский бег, высокий старт	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью
11	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 60-100 м Уч.игра в мини/футбол	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная

				П..Бег 60-100 м- на результат.		мотивация учебной деятельности
12	Финальное усилие. Встречная эстафета 10x10 Уч.игра в мини/футбол	1	Соввершенствова ние	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;
13	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочкиСиловые упражнения .	1	Соввершенствова ние	Высокий старт, бег с ускорением(60-100м), финиширование, спец беговые упр. Силовые упражнения .	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение

14	Правила соревнований в беге. 100 метров челночный бег 6x10м, 8x10 уч. Силовые упр .игра в стритбол	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 100 метров – на результат Спец беговые упр. Челночный бег 6x10 8x10м	Техника бега, ускорение	
15	Метание уч.гранаты (500-700 гр.) с/м на дальность и в цель  Уч.игра в мини/футбол	1	Изучение нового материала	Метание уч.гранаты (500-700 гр.) с/м на дальность Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 10 метров.).	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение
16	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать

	набивного мяча. Уч.игра в мини/футбол			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»		вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
17	Силовые упражнения на результат. Уч.игра в мини/футбол	1	Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Силовые упражнения на результат. Уч.игра в мини/футбол	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности
18	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. Силовые упражнения. Уч. игра в	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге,	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений

	мини/футбол			<p>делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.</p>		<p>Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии</p> <p>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>
19	<p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.</p> <p>Упражнения в броске и ловле набивного мяча.</p> <p>Уч.игра в стритбол</p>	1	Комбинированный	<p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.</p>	<p>финальное усилие. челночный бег</p>	<p>-формулировать учебную задачу.</p> <p>-определять, где применяются действия с мячом</p> <p>-задавать вопросы, управление коммуникацией</p> <p>координировать и принимать различные позиции во</p>

						взаимодействии
20	Преодоление полосы препятствий. Силовые упр. Уч. игра в стрит-бол	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Уч. игра в стрит-бол	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности
21	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. Силовые упражнения Уч. игра в стрит-бол	1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии

						-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания
22	Низкий старт спринтерский бег 100м. Учебная игра в баскетбол.	1	Закрепление учебного материала	Правильная техника низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	Преодоление 90-60м.	сличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Осуществлять.
23	Экспресс-тестирование 1. Прыжки в длину с места 2. Силовые упражнения <i>Всероссийский физкультурно-</i>	1	Проверка силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений Прыжковая подготовка и силовых возможностей	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

	<i>спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>					-использовать общие приёмы решения поставленных задач.
24	Экспресс-тестирование 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i>	1	Проверка скоростно-силовых качеств	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. 1.Бег 30 м. 2.Бег до 6 мин. На выносливость	Правильная техника выполнения экспресс-тестов	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

В связи с отсутствием материально-технической базы в школе часы раздела «элементы единоборств» (16 часов) перераспределены в раздел «спортивные игры» (баскетбол).

Часы вариативной части (12 часов в 10 классе и 18 часов в 11 классе) распределены на углубленное изучение раздела «спортивные игры» (баскетбол).



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
школьного методического  
цикла учителей физической  
культуры , ОБЖ и  
Технологии

МБОУ СОШ № 12

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

№ 1

\_\_\_\_\_ Пивнева С.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ И.В.Котова

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года