



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392
с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга
198260, Санкт-Петербург, пр. Ветеранов, дом 87, корпус 2, литер А
e-mail: se392@kirov.spb.ru

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 392 с углубленным изучением
французского языка Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 6
от «30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по государственному бюджетному
общеобразовательному учреждению средней
общеобразовательной школе № 392 с
углубленным изучением французского языка
Кировского района Санкт-Петербурга от
31.08.2023 № 134/2
Директор / И.А. Изотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 10 класса

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Гуров Д.Г.
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577; основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга.

Учебник: Физическая культура 10-11 класс. Авт.: В.И. Лях М.: «Просвещение», 2015г.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга на реализацию данной программы отводится 102 часов (3 часа в неделю).

Физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение

положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической*

культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1		Вводный урок. Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.	Развитие самостоятельности и	Коммуникативные: Формирование способов
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.		

		К-в (подтяг-ние, пресс).				личной	позитивного
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	ответственности за свои поступки на основе представлений	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	эмоционально-нравственной	Умение с достаточной полнотой и точностью
8		Строевые	Комбинированный	Развитие	Уметь:		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		выносливости. Развитие силовых качеств.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность. Бегать на короткие дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование и проявление	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование и проявление	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки,	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование и проявление	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику

		многоскоки).				положительных	выполнения упражнений,
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	качеств личности, дисциплинированност	давать объективную оценку технике выполнения упражнений
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции.	и, трудолюбия и упорства в	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции	достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		и соревновательной деятельности. Умение планировать
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять		собственную деятельность, распределять нагрузку и

		Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			прыжки в длину с разбега.		отдых в процессе ее выполнения.
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
19		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
20		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
21		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

22		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 2000 м.(Д) 3000 м.(Ю) Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс)	Контрольный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
23		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.		
24		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Кроссовая подготовка.	Комбинированный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.		
Спортивные игры							
25		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока,	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

		перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.		перемещений, остановок, поворотов.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций.		
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.		
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;		

					Знать правила игры	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
Гимнастика с элементами акробатики							
31		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи	Уметь: самостоятельно выполнять		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических

		без помощи ног. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).		ног. Развитие силовых качеств.	комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	комбинаций и упражнений.
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	Уметь: самостоятельно выполнять		Способы организации рабочего места.

				упражнений.	комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног;		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Контроль	Развитие силовых качеств. Контроль техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;		
Катание на коньках							
41		Вводный урок. ТБ на уроках по катанию на коньках.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на	Знать: правила поведения на уроке по конькам. Уметь:	Формирование навыка	Познавательные:

				коньках.	передвигаться на коньках;	систематического	осмысление, объяснение
42		Техника падений.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	своего двигательного опыта.
43		Подбор коньков.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
44		Обучение технике стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
45		Научить технике толчка и положение коньков при их наклоне. Развитие равновесия на коньках.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
46		Закрепить навыки параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		
47		Разучивание техники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обоих сомкнутых	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках		

		ногах.				эмоционально-	Упражнений.
48		Закрепить умения отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
49		Разучить разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
50		Закрепить навыки ходьбы на коньках. Обучить более длительному скольжению на одном коньке.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
51		Закрепить навыки скольжения на одном коньке и энергичного отталкивания другим коньком в катании друг за другом; разучить технику разбега из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках	и, трудолюбия и	
52		Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом и в парах.	Контроль	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		

		Обучить быстрой смене движений.				упорства в достижении поставленной цели.	терминологией.
53		Обучить технике катания длинным шагом, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Закрепить умение делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота.	Контроль	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
54		Обучить технике катания по кругу. Обучить при скольжении по прямой и по кругу выполнять невысокий прыжок, при этом хорошо группироваться: сгибать колени, наклоняя туловище в сторону круга.	Контроль	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,
55		Обучить технике торможения разными способами - «полуплугом» и «плугом».	Контроль	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках		давать объективную оценку технике выполнения упражнений
56		Совершенствовать умение делать повороты, тормозить при катании в разных	Контроль	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		выполнения упражнений

		направлениях. Закрепление знаний правил катания на катке.					на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57		Обучение технике катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Научать выполнять, скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепить умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
58		Обучение технике катанию спиной вперед по кругу. Совершенствовать навыки катания враспынную, быстрого перехода с одного движения на другое. Закрепить умение скользить на одном коньке.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59		Совершенствовать технику бега по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой. Обучить быстроте передвижения на	Комбинированный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по катанию на коньках.	Уметь: передвигаться на коньках		

		коньках.					
60		Совершенствовать технику бега по кругу. Подведение итогов.	Комбинированный	Совершенствование техники катания на коньках	Знать: правила поведения на уроке по конькам.		
Спортивные игры							
61		ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
62		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
63		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		

64		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
65		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
66		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее
67		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух	чувствам других	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

				ведения мяча и двух шагов.	шагов. Знать правила игры	людей.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
68		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
69		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	Игровой	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	ценностей и чувств. Формирование и	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
70		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Закрепить технику бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	проявление положительных качеств личности, дисциплинированност	Умение планировать
71		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски	и, трудолюбия и	

					мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры	упорства в достижении поставленной цели.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
72		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры		
73		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	Контроль	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после ведения мяча и двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
74		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.		
75		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь:	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.		техники передачи и ловли мяча.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении;	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
76		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
77		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
78		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;; Знать правила игры.	понимания и сопереживания чувствам других	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной
79		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой		

		игра.			дистанций. Знать правила игры	людей.	терминологией.
80		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
81		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча в движении;		
82		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
83		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой		

					дистанций.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
84		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. Игра	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
85		Техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения игроков	Комбинированный				
86		Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча	Комбинированный				
87		Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу	Комбинированный				
88		Технический зачет по освоению тех. Приемов	Контроль				
Легкая атлетика							
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с

					низкого старта.	физическим	выполнением упражнений.
90		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
91		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие самостоятельности и личной	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
92		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;	ответственности за свои поступки на основе представлений	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
93		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	о нравственных нормах. Развитие этических	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение
94		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять		специальной терминологией.

		движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.		Закрепление техники метания гранаты.	комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
95		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
96		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и
97		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
98		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. К-в	Контроль	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Контроль развития силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		

		(подтяг-ние, пресс).			Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
99		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
100		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
101		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Контроль	Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;		
102		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность		