

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МО Боханский район

МБОУ "Тарасинская СОШ "

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
школы  
Руководитель ШМО  
Шадаева О.А.  
Протокол №1  
от "26" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Замдиректора по УВР  
Резванова Н.Д.  
Протокол №1  
от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Д.А. Сушкин  
Приказ № 83/2  
от "2" сентября 2024 г.

Рабочая программа  
(ID 38690587)  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Топшиноев Георгий Владимирович  
Учитель физической культуры

село Тараса 2024

### Пояснительная записка:

Рабочая программа для учащихся 10 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **10-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2021**).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2009 г. № 1507-р.
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в 11 в 10 классах в год. Срок реализации программы: 1 год. НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени от 10%до 20% учебного времени. Уроки с НРК выделяются в календарно-тематическом планировании подчеркнутым шрифтом.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать **учебник**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Ляха. -2-е издание -М.: Просвещение, 2015.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### Характеристика учебного предмета

Рабочая программа рассчитана на 102 часов. В рабочей программе взяты упражнения из доступных видов спорта. Программа состоит из следующих разделов: легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики, элементов единоборств. В соответствии с требованиями примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

При составлении рабочей программы использована дополнительная литература: научно-методические журналы «Физическая культура в школе», учебно-методическое пособие «Спортивные игры на уроках физической культуры» под редакцией О.В.Листова, пособие для учителей «Лыжный спорт в школе» под редакцией Г.П.Богданова, учебно-методическое пособие «Спортивная гимнастика в школе» под редакцией Е.Г.Литвинова, учебное пособие по легкой атлетике под редакцией В.Г.Алабина. на основе которой разработана рабочая программа часов для проведения уроков практической части, обучению жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнению контрольных тестов и упражнений, знанию теоретических основ в области физической культуры и спорта.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## Содержание тем учебного курса

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

#### 1.1. Социокультурные основы.

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

11. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### 1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### 1.3. Медико-биологические основы.

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

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### 1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### 1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### 1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### 1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### Тематическое планирование по физической культуре 10-11 класс (102 часа)

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2021).

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактическая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>												

1	Спринтерский бег	5	Вводный	Техника низкого старта (30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м) Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
2			Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м) Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (30 м)</i> Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилий по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Входящий тестовый контроль		Комплекс 1		

3			Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (60 м)</i> Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания, формы организации.	<b>Уметь:</b> пробежать дистанцию с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов.	<b>Регулятивные: целеполагание</b> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Входящий тестовый контроль		Комплекс 1		
4			Комплексный	Низкий старт (30 м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Входящий тестовый контроль (1000 м)</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.	<b>Уметь:</b> пробежать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Смыслообразование</b> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	<b>Регулятивные: целеполагание</b> — ставить учебную задачу; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <i>сотрудничество</i> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Входящий тестовый контроль		Комплекс 1		

5			Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: целеполагание</b> – формулировать и удерживать учебную задачу; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Д.: «5»-16,0 с «4»-17,0 с «3»-17,5 с		Комплексы 1		
6	Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий		Комплексы 1		
7			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многооскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Входящий тестовый контроль (челночный бег 3x10 м)</i> Правила соревнований по прыжкам в длину.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм. <b>Смыслообразование</b> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Входящий тестовый контроль		Комплексы 1		

8			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	<b>Уметь:</b> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Д.: «5»-410см «4»-380см «3»-360см		Комплексы 1		
9	Метание мяча	3	Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Основные формы и виды физических упражнений.	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий	Теннисные мячи	Комплексы 1		
10			Комплексный	Метание мяча. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега	<b>Смыслообразование</b> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Теннисные мячи	Комплексы 1		

11			Учетный	Метание мяча. Опрос по теории.	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять общую цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Д.: «5»- 42 м «4»-37 м «3»-28 м	Теннисные мячи	Комплекс 1		
----	--	--	---------	--------------------------------	--	--	--	--	----------------	------------	--	--

## Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактическая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
12	Висы и упоры. Лазанье	9	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Развитие силы. Инструктаж по технике безопасности.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие.	Комплекс 2		
13			Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой Развитие силы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <i>Смыслообразование</i> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие.	Комплекс 2		

14			Совершенство ствования	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование целостного образа мира при разнообразии культур, религий; уважение истории и культуры разных народов; – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.	<b>Регулятивные: целеполагание</b> — ставить учебную задачу; <b>коррекция</b> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <b>сотрудничество</b> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие. Гантели наборные.	Комплекс 2		
15			Совершенство ствования	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на разновысоких брусьях	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий	Брусья гимнастические разновысокие. Гантели наборные.	Комплекс 2		

16		Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные.	Комплекс 2		
17		Совершенство	<p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне Развитие силы. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные универсальные действия</i> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию;</p>	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные.	Комплекс 2		

18		Совершенство ствования	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	<b>Регулятивные:</b> планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		
19		Совершенство ствования	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на бревне. Развитие силы. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.	<b>Регулятивные:</b> планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – формулировать собственное мнение и позицию;	Текущий	Бревно гимнастическое высокое. Гантели наборные. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		

20			Учетный	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Опрос по теории.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на гимнастическом бревне.	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять общую цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Оценка техники выполнения упражнения	Бревно гимнастическое высокое. Канат для лазанья с механизмом крепления.	Комплекс 2		
21	Акробатические упражнения опорный прыжок.	10	Комплексный	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические	Комплекс 2		

22		Совершенство	<p>Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Обруч гимнастический</p>	Комплекс 2		
23		Совершенство	<p>Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Скакалка гимнастическая</p>	Комплекс 2		

24		Совершенство	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Скакалка гимнастическая	Комплекс 2		
25		Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через козла.	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Козел гимнастический	Комплекс 2		

26		Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплекс 2		
27		Совершенство	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Маты гимнастические Конь гимнастический	Комплекс 2		

28			<p>Совершенствования</p> <p>Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p> <p><b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.</p> <p><b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию.</p> <p><b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи;</p> <p><b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Конь гимнастический</p>	Комплекс 2		
----	--	--	---	--	--	--	---------	--	------------	--	--

29			<p>Совершенствования</p> <p>Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – слить с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	<p>Маты гимнастические Конь гимнастический</p>	Комплекс 2		
30		Учетный	<p>Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) опорный прыжок через коня.</p>	<p><b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – определять общую цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	<p>Маты гимнастические Козел гимнастический</p>	Комплекс 2		

## Спортивные игры (15 часов)

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактическая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
31	Баскетбол	15	Комплексный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

32			Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
33			Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

34		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (3x1) Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
35		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1x1x2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

36		Комплексный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
37		Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

38		Комплексный	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
39		Совершенствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

40		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
41		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

42		Совершенство вания	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных способностей. Учебная игра. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценка техники ведения мяча	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
43		Комплекс ый	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

44		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	<b>Нравственно- этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценка техники передачи мяча	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		
45		Совершенство ствования	Совершенствование перемещения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	<b>Нравственно- этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.	Комплекс 3		

**Кроссовая подготовка (21 час) (при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки, рекомендуемых С а н П и Н  
2. 4. 2. 2821–10 ( п р и л о ж е н и е 7))**

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно- практич еское оборудов ание	Д/з	Дата план	Дата факт ическ ая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
46	Бег по пересеченной местности	18	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

47	Совершенство твования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
48	Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

49		Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
50		Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

51		Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
52		Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

53		Комплексный	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
54		Совершенствования	Равномерный бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

55		Учетный	Бег (2000 м) на результат. Опрос по теории.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Д.: «5»-10,30' «4»-12,15' «3»-14,15'		Комплекс 1		
56		Совершенствования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин), преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

57		Совершенство твования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно- следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		
58		Совершенство твования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно- следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

59		Совершенство твования	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		
60		Совершенство твования	Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <i>планирование</i> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

61		Совершенствования	Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля.	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		
62		Совершенствования	Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		Комплекс 4		

63		Совершенство твования	Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <b>инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		Комплекс 4		
64		Совершенство твования	Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <b>инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий		Комплекс 4		

65		Совершенствования	<p>Равномерный бег (21 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b></p>	<p><b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия</p>	<p><b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Текущий		Комплекс 4		
66		Учетный	<p>Бег (4000 м) на результат (б/а) Развитие выносливости. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b></p>	<p><b>Уметь:</b> Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия</p>	<p><b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Текущий		Комплекс 4		

**Лыжная подготовка (16 часов) (при отсутствии условий для проведения лыжной подготовки, рекомендуемых С а н П и Н  
2. 4. 2. 2821–10 ( п р и л о ж е н и е 7) проводится кроссовая подготовка)  
Кроссовая подготовка (5 часов)**

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактическая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
46		16	Комплексный	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Инструктаж по технике безопасности.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременным одношажным ходом; коньковым ходом.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

47	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		
48	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным четырехшажным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Смыслообразование</b> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности; адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий		Комплекс 4		

49	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;  <b>взаимодействие</b> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий		Комплекс 4		
50	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2,5 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;  <b>взаимодействие</b> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий		Комплекс 4		

51	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;  <b>взаимодействие</b> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий		Комплекс 4		
52	Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;  <b>взаимодействие</b> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий		Комплекс 4		

53		Совершенство	<p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Элементы тактики лыжных гонок. Лыжные гонки.</p>	<p><b>Уметь:</b> передвигаться попеременным ходом; одновременно одношажным ходом; коньковым ходом.</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе  <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей;  <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности;  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;  <b>взаимодействие</b> – организовывать и осуществлять совместную деятельность с ориентацией на партнеров по деятельности.</p>	Текущий		Комплекс 4		
54		Комплексный	<p>Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей.</p>	<p><b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные.</p>	<p><b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности.  <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения;  <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат;  <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;  <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.</p>	Текущий		Комплекс 4		

55	Совершенство	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные .	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий		Комплекс 4		
56	Совершенство	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные .	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий		Комплекс 4		

57	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные .	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
58	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные .	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		

59	Комплексный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные ; преодолевать контруклон.	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		
60	Совершенствования	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные ; преодолевать контруклон.	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Текущий	Комплекс 4		

61			Учетный	Техника лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Уметь:</b> описывать изучаемые лыжные ходы; передвигаться изученными лыжными ходами; переходить с попеременных ходов на одновременные; преодолевать контруклон.	<b>Смыслообразование</b> – адекватная мотивация учебной деятельности. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Оценка техники передвижения на лыжах.		Комплекс 4		
62	Кроссовая подготовка	18	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

63		Совершенство	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
64		Комплексный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

65		Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		
66		Комплексный	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Приемы самоконтроля. <b>Промежуточный тестовый контроль.</b>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать препятствия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; <b>планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 1		

## Спортивные игры (23 часа)

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактическая
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
67	Волейбол	23	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

68		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
69		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

70		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
71		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

72		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
73		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

74		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
75		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

76		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
77		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

78		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
79		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

80		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
81		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

82		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
83		Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
85		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

86		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
87		Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		

88		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		
89		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм, ценностей; развитие доброжелательности, готовности к сотрудничеству и дружбе <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <b>взаимодействие</b> – согласовывать усилия по достижению общей цели, организации и осуществлению совместной деятельности с ориентацией на партнеров по деятельности.	Текущий	Стойки волейбольные универсальные. Сетка волейбольная. Мячи волейбольные.	Комплекс 3		



## Легкая атлетика (13 часов)

№	Тема урока	Ч	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контроля	Учебно-практическое оборудование	Д/з	Дата план	Дата фактически
					Предметные	Личностные (не оцениваются)	Универсальные учебные действия					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
90	Спринтерский бег	4	Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; <i>коррекция</i> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

91		Комплексный	Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		
92		Комплексный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий		Комплекс 4		

93			Учетный	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Д.: «5»-5,3 с «4»-5,9 с «3»-6,1с	Секундомер	Комплекс 4		
94	Метание мяча	4	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Мяч малый (теннисный) Сетка для переноса малых мячей	Комплекс 4		

95		Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Граната учебная	Комплекс 4		
96		Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнений и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Текущий	Граната учебная	Комплекс 4		

97			Комплексный	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развития скоростно-силовых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p><b>Уметь:</b> метать мяч на дальность с разбега</p>	<p><b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.</p>	<p><b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохраняя цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	<p>Д.: «5»-32 м «4»-28 м «3»-26 м</p>	<p>Граната учебная. Рулетка измерительная</p>	<p>Комплекс 4</p>		
98	Прыжок в высоту	5	Комплексный	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике. Достижения отечественных спортсменов.</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега</p>	<p><b>Смыслообразование</b> — формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности <b>Самоопределение</b> — формирование основ гражданской идентичности личности: чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них.</p>	<p><b>Регулятивные: целеполагание</b> — ставить учебную задачу; <b>коррекция</b> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные: общеучебные</b> – рефлексия способов и условий действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. <b>Коммуникативные:</b> планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способов взаимодействия; <b>сотрудничество</b> – согласовывать усилия по достижению общих целей, организация и осуществление совместной деятельности</p>	<p>Текущий</p>	<p>Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту</p>	<p>Комплекс 4</p>		

99		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм. <b>Самоопределение</b> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		
100		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование основных моральных норм. <b>Самоопределение</b> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<b>Регулятивные: планирование</b> – формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, жизненного оптимизма, готовности к преодолению трудностей; <b>Познавательные: общеучебные универсальные действия</b> – рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Текущий	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		

101	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Смыслообразование</b> — установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.	<b>Регулятивные: контроль и самоконтроль</b> – способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности <b>коррекция</b> — вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации, к волевому усилию. <b>Познавательные: логические</b> — устанавливать причинно-следственные связи; <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		
102	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о правилах безопасного поведения на воде, безопасного поведения во время летних каникул.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	<b>Нравственно-этическая ориентация</b> – формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье, безопасность личности и общества. <b>Самоопределение</b> — формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия; экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	<b>Регулятивные: планирование</b> – определять цель и пути ее достижения; <b>прогнозирование</b> – предвосхищать результат; <b>оценка</b> — уметь адекватно воспринимать оценки и отметки; <b>Познавательные: общеучебные</b> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</b> – ставить вопросы, обращаться за помощью; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами языка.	Челночный бег 3x10м Д: «5»-8,7с «4»-9,3с «3»-9,с	Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту	Комплекс 4		