

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 53
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 53
Протокол № _____
от «_____» _____
20__г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № _____ от _____
Директор ГБОУ школы № 53

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

для 11 классов

Учителя физической культуры:

Тучин Станислав Сергеевич

Клюхин Никита Андреевич

Денисова Наталья Николаевна

Бакулина Елена Викторовна

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург
2023 год

Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы, на основе которой разработана рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014).
Категория обучающихся	Учащиеся 11 класса школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объем учебного времени	102 часа
Форма обучения	Очная
Режим занятий	3 часа в неделю

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа для 11 класса составлена на основе:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее ФГОС СОО);
- Основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ школы № 53 Приморского района Санкт-Петербурга от 30.08.2023 № 53-од;
- Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся от 31.08.2022 № 58/2-од;
- Календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год от 30.08.2023 № 53-од;
- авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели реализации рабочей программы

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- понимание ими важности укрепления, сохранения и защиты своего здоровья как личной и общественной ценности;
- анти экстремистское и антитеррористическое мышление и поведение учащихся, их нетерпимость к действиям и намерениям, представляющим угрозу для жизни человека;
- отрицательное отношение учащихся к приемупсих активным веществ, в том числе наркотиков, табак курению и употреблению алкогольных напитков;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Основные задачи реализации рабочей программы

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплекс

Для реализации программы выбран учебник: Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М: Просвещение, 2011., который входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию и обеспечивающий обучение курсу физической культуры, в соответствии с ФГОС.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,

- языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для

- решения учебных и познавательных задач;
- навыки смыслового чтения;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать отстаивать своё мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
 - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты :

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах

- спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся научится:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять упражнения *корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;*
- выполнять комплексы упражнений *из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;*
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий *из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;*
- демонстрировать основные технические и тактические действия *в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);*
- выполнять комплексы физических упражнений *на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».*

Содержание курса.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. В разделе гимнастики связи с выходом из строя какого-либо снаряда прохождение раздела на этом снаряде заменяется другим видом гимнастики.

В случае возникновения проблем по усвоению одного из разделов основной программы из-за нехватки технического оснащения и занятий сдвоенными классами в одном спортивном зале количество часов этого раздела увеличивается за счет вариативной части программы.

В прохождении программы возможны коррективы из-за ухудшения погодных условий (дождь, низкая температура в зале).

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре(11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Х(ю.)	Х(д.)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

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

1.1. Социокультурные основы.

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.

1.2. Психолого-педагогические основы.

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.

1.3. Медико-биологические основы.

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.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

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.

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.

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.

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.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000м, мин.	-	10,0
	Бег 3000м, мин.	13,30	-

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Литература и средства обучения

1. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/ В.И. Ляха, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1997. – 192с.: ил.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 237 с. ил.
3. Костикова Л.В. Баскетбол / Костикова Лидия Васильевна. - М.: ФиС, 2002. - 175 с.: ил.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе : методический материал / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС, 2004. - 174, [1] с. : ил. - (Библиотека учителя физической культуры).
5. Физическая культура : безопасность уроков, соревнований и походов : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2003. - 95 с. : ил. ; - (Портфель учителя).
6. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 183, [1] с. : ил.
7. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448с
8. Волейбол на уроках физической культуры. – 2-е изд./Беляев А.В. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 144с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
9. Волейбол./ Козырев Л.В – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168с, ил (Азбука спорта)
10. Атлетическая гимнастика/ Андреев В., Андреева Л. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 128с, ил (Серия «Физическая культура в школе»)
11. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры/ Муравьев В.А., Залетаев И. - М.: Физкультура и спорт, 2005 – 248с, ил (Серия «Физическая культура в

школе»)

Интернет-ресурсы:

1. www.standart.edu.ru – Федеральный государственный стандарт
2. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. <http://ps.1september.ru/> - Газета "Первое сентября"
4. <http://zdd.1september.ru/>- Газета "Здоровые дети"
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"
6. <http://www.ict.edu.ru/> - Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"
7. <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (юноши)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личные			план	факт
Легкая атлетика (11 ч)										
1	Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –	Освоить Специальные беговые упражнения	Текущий	Комплекс 1		
2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Освоить специальные беговые упражнения	Текущий	Комплекс 1		

3	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
4	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
5	Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р:целеполагание –формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	«5»-13,1 с; «4»-13,5 с; «3»-14,3 с.	Комплекс 1		

6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Овладеть техникой прыжка в длину	Текущий	Комплекс 1		
7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		

8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3 » — 410 см	Ком-плекс 1		
9	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее	Уметь метать гранату из различных положений	Текущий	Ком-плекс 1		
10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Ком-плекс 1		

11		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5 » - 36 м; «4 » - 32 м; «3 » - 28 м	Ком- плекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)										
12	Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплекс	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерно м темпе (20 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
13		Соверше								
14		Комплексный								
15	16	Комплекс	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (24 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	<i>Уметь:</i> бегать в равномерно м темпе (24 мин)	Текущий	Ком- плекс 1		
16		Комплексный								

17	Комплексный	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (26 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (26 мин)	Текущий	Комплекс 1		
18	Комплексный								
19	Комплексный	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу	Уметь: бегать в равномерном темпе (28 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать в равномерном темпе (28 мин)	Текущий	Комплекс 1		
20	Совершенствования								
21	Учетный	Бег на результат (3000 м) Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Уметь: бегать 3000 м на результат	«5»- 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)									

22	Висы и упоры. (11ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
23		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
24		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		

25	Совершен	Повороты в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять упражнения в висе	Текущий	Ком-плекс 2		
26	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения						
27	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять ОРУ с предметом	Текущий	Ком-плекс 2		
28	Соверше	Повороты в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения ; выполнять ОРУ с гантелями	Текущий	Ком-		
29	Соверше	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения				Ком-плекс 2		
30	Соверше	Повороты в движении.	<i>Уметь:</i>	Р: контроль и самоконтроль –	<i>Уметь:</i>	Текущий	Ком-		

31		Совершенство	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с гантелями		плекс 2		
32		Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять ОРУ с гантелями	«5»-12р.; «4»-Юр.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5»-10 с; «4»-11с;	Комплекс 2		
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		

34	Совершенство	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
35	Совершенство						Комплекс		
36	Совершенство	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
37	Совершенство	руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня					Комплекс 2		
38	Совершенство	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		

39	Совершенство	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.</p> <p>Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня</p>	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	Текущий	Комплекс 2		
40	Совершенство	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.</p> <p>Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня</p>	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	Текущий	Комплекс 2		
41	Совершенство	<p>ОРУ с гантелями.</p> <p>Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.</p> <p>Развитие координационных способностей. Прыжок через коня</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня</p>	<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	Текущий	Комплекс 2		

42		Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня		<p>Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов</p>	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)										
43	Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	<p>Р: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</p>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
44		Комплексный								
45		Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	<p>Р: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б</p>	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
46		Совершенствования								

47	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
48	Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

49	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
50	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
51	Комплексный								
52	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием,	<i>Уметь:</i> выполнять такти-	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс		
53	Комплексный							действий и приемов.	

54	Совершенство	передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ко-технические действия в игре	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		3		
55	Совершенство	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием,	<i>Уметь:</i> выполнять такти-	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по	Текущий	Комплекс		
56	Совершенство	передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ко-технические действия в игре	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы		3		
57	Совершенство	передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	ко-технические действия в игре	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	упрощенным правилам; применять в игре технические приемы				
58	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс		

59	Соверше нст- вования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
60	Соверше	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	<i>Уметь:</i> выполнять такти- ко- технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выпол- нения напада ющего удара	Ком- плекс 3	
61	Соверше нст- вования							
62	Соверше нст- вования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на- падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	<i>Уметь:</i> выполнять такти- ко- технические действия в игре	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенны м правилам; применять в игре технически е приемы	Текущий	Ком- плекс 3	
63	Соверше нст- вования	групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие						

64	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
65		Совершенствования	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции.				Текущий	Комплекс 3		
66		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество –	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 3		
67		Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой							
68		Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 3		
69		Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать	Уметь: играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 3		
70		Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Комплекс 3		

71	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол	Текущий	Комплекс 2		
72	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 2		
73	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	<i>Уметь:</i> играть в баскетб	Текущий	Комплекс 3		
74	Совершенствования	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3		
75	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

76	Совершение	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 3		
77	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Текущий	Комплекс 3		
78	Совершение	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
79	Совершение	приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Комплекс 3		
80	Совершение	(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	баскетбол по упрощенным правилам; применять	Текущий	Комплекс 3		

81	Соверше нст- вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со- противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве-	<i>Уметь:</i> выполнять такти- ко- технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – превосходить результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетб ол по упроще нным прави лам; примен	Текущий	Ком- плекс 3		
82	Комплек сный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание	<i>Уметь:</i> выполнять такти- ко-технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – превосходить результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенн ым правилам; применять в игре	Оценка техники выполнен ия веде- ния мяча	Ком- плекс 3		
83	Соверше	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять такти- ко-	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – превосходить результат.	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Ком-		
84	Соверше нст- вования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со- противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание	ко- технические действия в игре	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – превосходить результат. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество –	баскетбол по упрощенн ым правилам; применять	Текущий	Ком- плекс 3		
Легкая атлетика (10 ч)									
85	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплек сный	Прыжок в высоту с 11- 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту;	Текущий	Ком- плекс 4	

86		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту;	Текущий	Комплекс 4		
87		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту;	Бег: «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4		
88	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
89		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь: метать гранату на дальность	Текущий	Комплекс 4		

90		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь : метать гранату на дальность	«5 » - 32 м; «4 » - 28 м; «3 » - 26 м	Комплекс 4		
91	Спринтерский бег. (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		
92		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		

93		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		
94		Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м) на результат	«5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3»-14,3 с.	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (8 ч)										
95	Бег по пересеченной местности (8 ч)	Комплексный	Бег (25 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин)	Текущий	Комплекс	Комплекс 4	
96		Комплексный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.							
97		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ							
98		Комплексный	Бег (25 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение	Уметь: бегать в равномерном темпе (Текущий	Комплекс	Комплекс	
99	Комплексный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.								
100	Комплексный	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.								

10 1	Комплек- сный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	препятствия	передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий. Л: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	25 мин)		Ком- плекс 4		
10 2	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории		Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки и технику преодоления препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин) на результат, знать	«5»- 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»-	Ком- плекс 4		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 класс (девушки)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личные			план	факт
Легкая атлетика (11 ч)										
1	Спринтерский бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Освоить Специальные беговые упражнения	Текущий	Комплекс 1		
2		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Освоить Специальные беговые упражнения	Текущий	Комплекс 1		
3		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Овладеть техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		

4		Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Овладеет техникой бега по прямой с максимальной скоростью	Текущий	Комплекс 1		
5		Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Овладеет техникой бега по прямой с максимальной скоростью	«5»-13,1 с; «4»-13,5 с; «3»-14,3 с.	Комплекс 1		
6	Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Овладеет техникой прыжка в длину	Текущий	Комплекс 1		

7		Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> ; прыгать в длину с 13-15 шагов разбега ; метать мяч на дальность с	Текущий	Комплекс 1		
8		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>Уметь:</i> ; прыгать в длину с 13-15 шагов разбега;	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» —	Комплекс 1		
9	Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: метать гранату из различных положений	Текущий	Комплекс 1		

10		Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: метать гранату на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		
11		Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь: метать гранату на дальность. Знать теорию правильного броска	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (10 ч)										
12	Бег по пересеченной местности (10 ч)	Комплексный	Бег (15-16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин)	Текущий	Комплекс 1		
13		Совер	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. .							
14		Комплексный	Правила соревнования по кроссу							

15	Комплексный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (17 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (17 мин)	Текущий	Комплекс 1		
16	Комплексный								
17	Комплексный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин)	Текущий	Комплекс 1		
18	Комплексный								
19	Комплексный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. . Правила соревнований по кроссу	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (19 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (19 мин)	Текущий	Комплекс 1		

20		Совершенствования							
21	Учетный	Бег на результат (2000 м) Опрос по теории	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	Пробежать 2000 м на результат	«5»- 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3»- 15,00 мин	Комплекс 1		
Гимнастика (21 ч)									
22	Висы и упоры. (11ч)	Комплексный Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		

23	Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Ком-плекс 2		
24	Совершенствован ия	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. . Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Ком-плекс 2		
25	Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Ком-плекс 2		
26	Совершенствован ия	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие			упражнения с элементами художественной гимнастики				

27	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с элементами	Текущий	Комплекс 2		
28	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Комплекс 2		
29	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 и по 8 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Комплекс 2		
30	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 и по 8 . ОРУ с гантелями. Элементы художественной гимнастики. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с	Текущий	Комплекс 2		

31	Совершенствования	силы Выполнение комбинаций художественной гимнастики.	нения	обращаться за помощью;	упражнения с элементами художественной гимнастики				
32	Учетный	Сед углом, стойка на лопатках . Кувырок вперед. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения с элементами художественной гимнастики	«5»- 12р.; «4»- Юр.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5»- 10 с; «4»- 11с; «3»- 12 с.	Комплекс 2		

33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
34		Совершенствование	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
35		Совершенствование	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
36		Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		

37	Совершенствована	Комбинации из разученных элементов. Стойка на голове и руках. ОРУ с булавами. Прыжок в глубину. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.,	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
38	Совершенствована	Комбинации из разученных элементов. Стойка на голове и руках. ОРУ с булавами. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок углом к снаряду с разбега и толчком одной	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
39	Совершенствована	Комбинации из разученных элементов. Стойка на голове и руках. ОРУ с булавами. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок углом к снаряду с разбега и толчком одной	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		

40	Совершенствование	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок. Комбинации из разученных элементов. Стойка на голове и руках. ОРУ с булавами. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок углом к снаряду с	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
41	Совершенствование	разбега и толчком одной							

42		Учетный	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения элементов	Комплекс 2		
Спортивные игры (42 ч)										
43	Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
44		Комплексный	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ							

45	Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		
46	Совершенствован ия								
47	Совершенствован ия	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Ком-плекс 3		

48	Совершенствование	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
49	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

50	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
51	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
52	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
53	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
54	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

55	Совершенствовани я	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
56	Совер								
57	Совер шенст- вован ия								
58	Компл ексий	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения подачи мяча	Комплекс 3		
59	Совер шенст- вовани я								

60	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Техника выполнения нападающего удара	Комплекс 3		
61	Совершенствования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие							
62	Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
63	Совершенствования	блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей							

64	Баскетбол (21ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; ; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
65		Совершенствования		<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; ; применять в игре технические	Текущий	Комплекс 3		

66	Совершенствовани я	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
67	Совершенствовани я	Быстрый прорыв ($3 > < 1$). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств							
68	Совершенствовани я	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ($2 * 1 * 2$). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

69	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
70	Совершенствования	сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 * 3 * 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		

71	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		
72	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 2		

73	Совершенствования	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.</p> <p>Бросок в прыжке с дальней дистанции.</p> <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь:</p> <p>: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		
74	Совершенствования		<p><i>Уметь:</i></p> <p>выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь:</p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		

75	Совершенствование	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.</p> <p>Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.</p> <p>Учебная игра. Развитие</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь</p> <p>:</p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам;</p> <p>применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		
76	Совершенствование	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.</p> <p>Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.</p> <p>Учебная игра. Развитие</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь</p> <p>:</p> <p>играть в баскетбол по упрощенным правилам;</p> <p>применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		

77	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
78	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		
79	Совершенствования	движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	Уметь: выполнять тактико-	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь: играть	Текущий	Комплекс 3		
80	Совершенствования	(<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Уметь: играть в баскетбол по	Текущий	Комплекс 3		

81	Совершенствование	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Текущий	Комплекс 3		
82	Комплексный	<p>Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре</p>	<p>Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>	Оценка техники выполнения ведения мяча	Комплекс 3		

83	Совершенствование	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	<i>Уметь:</i> выполнять тактико-технические действия в игре	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
84	Совершенствование	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых							
Легкая атлетика (10 ч)									
85	Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексный Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: прыгать в высоту;	Текущий	Комплекс 4		

86		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту;	Текущий	Комплекс 4		
87		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту;	Бег: «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	Комплекс 4		
88	Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		

89		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: метать гранату на дальность	Текущий	Комплекс 4		
90		Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 4		
91	Спринтерский бег. (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	<i>Уметь:</i> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		

92	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		
93	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	Комплекс 4		
94	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м) на результат	«5»-13,5 с; «4»-14,0 с; «3» -14,3 с.	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (8 ч)									
95	Бег по пересеченной	Комплексный	Бег (15 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин);	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Уметь: бегать в равномер	Текущий	Комп-	
96		Комплексный	Преодоление горизонтальных и вер-					Ком-	

97	местности (8 ч)	Комплексный	тикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	преодолевать во время кросса препятствия	реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	ном темпе (15 мин)		Ком-плекс 4		
98		Комплексный	Бег (16 мин).	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин)	Текущий	Ком-		
99	Комплексный	Преодоление горизонтальных и вертикальных	Ком-							
100	Комплексный	препятствий. ОРУ.	Ком-							
101	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Ком-плекс 4							
102		Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью;	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин) на результат, знать технику правильного го бега	«5»-10,00 мин; «4» -11,00 мин; «3»-12,00 мин	Ком-плекс 4		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,
Директор

28.03.24 13:44 (MSK)

Сертификат 2C49019AF5B9B3178928F21B6775BBBE