Приложение № 21 к ООП СОО МОУ СШ № 82

ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)

для 10-11 классов
среднего общего образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленный курс составлен на основе основополагающих документов современного российского образования: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы по физической культуре. Это изначально обеспечивает полное соответствие целей и задач курса, тематики и результатов обучения требованиям федеральных документов.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих документов:
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ СШ № 82;
-«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Лях В. И., Зданевич А. А., М.: Просвещение, 2010.

Изменений в примерной программе нет.
УМК для 10-11 классов сохраняет преемственность, структуру и содержание обучения с УМК 5-9 классов.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цели:

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализация принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- обучить жизненно важным навыкам и умениям в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- научить физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол футбол) входящих в школьную программу;
- развить основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость;
- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Основной образовательной программе среднего общего образования МОУ СШ № 82 на изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 204 часа: 10 класс 102 ч., 11 класс - 102 ч.

Срок реализации программы - два учебных года.
Уровень обучения: базовый.
Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные, классные и внеклассные. Для рациональной организации педагогического процесса большое значение имеет реализация дифференцированного подхода к учащимся, учет индивидуальных особенностей обучающихся при определении домашнего задания.
Технологии обучения, используемые в образовательном процессе:
- проблемное обучение;
- проектное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- технологии уровневой дифференциации;
- интерактивные технологии;
- нестандартные уроки.

Контроль осуществляется по основным разделам учебника. В течении учебного рода проводятся различные формы контроля: вводный, текущий и итоговый.

Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:
- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:
-способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:
- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:
-способность отбирать физическое упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате обучения выпускник научатся*:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получат возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности*

Способы физкультурной деятельности

- Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

В результате **обучения выпускник научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник возможность научиться*:*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате учащиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно,брусья);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- ***Учащиеся получат возможность научиться:***
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации*

Учебно-методическое обеспечение:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка .
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Флажки: размёточные с опорой, стартовые.
12. Лента финишная.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка для переноса и хранения мячей.
16. Сетка волейбольная.
17. Аптечка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип КЭС	Содержание урока	Код КПУ	Планируемые результаты		Вид контроля, измерители	Д/з	Дата	
						предметные	Метапредметные(универсальные учебные действия)			План	Факт
Легкая атлетика (15часов)											
1.	**Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)**	**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные:** формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур.	Текущий	Комплекс №1		
2.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
3.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
4.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №1		
5.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
6.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые		Пробегать с максимальной	**Коммуникативные:** умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Текущий	Комплекс №1		

				упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		скоростью 60 м с низкого старта.	рассудительность. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
7.		**1 ч**		Финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических**	Текущий	Комплекс №1		
8.		**1 ч**		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №1		
9.	**Прыжок в длину, метание малого мяча (5 ч)**	**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с трех шагов, Техника отталкивания. Имитация метания малого мяча. Метание малого мяча с места ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №1		
10.		**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с трех шагов. Техника отталкивания. Имитация метания малого мяча. Метание малого мяча с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
11.		**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с семи шагов. Техника отталкивания.		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:**формирование и проявление положительных качеств	Текущий	Комплекс №1		

				Метание малого мяча с шага, скрестного шага ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.				
12.		**1 ч**		Прыжок в длину «способом согнув ноги» с семи шагов. Техника приземления Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м . ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №1		
13.		**1 ч**		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч с разбега	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
14.	**Бег на средние дистанции (2 ч)**	**1 ч**		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе 1000м.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №1		
15.		**1 ч**		Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе 1000м по таблице президентских тестов.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
Кроссовая подготовка 8 часов											
16.	**Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (8)**	**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №2		
17.		**1 ч**		Равномерный бег 10мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные:** формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий	Комплекс №2		
18.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Преодоление		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места.	Текущий	Комплекс №2		

				препятствий. ОРУ. Спортивные игры игры. Развитие выносливости			**Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
19.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные:** формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий	Комплекс №2		
20.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
21.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
22.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
23.		**1 ч**		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные:** формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий	Комплекс №2		
Гимнастика 16 часов											
24.	**Гимнастика**	**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		

25.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
26.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
27.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
28.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
29.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
30.		**1 ч**		Перестроение из колоны по четыре в колону по одному		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	Текущий	Комплекс №2		

				разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		упражнения	**Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной				
31.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
32.		**1 ч**		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
33.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
34.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
35.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
36.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
37.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на		Уметь выполнять кувырки, стойку на	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Комплекс №2		

				лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		лопатках.	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной				
38.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
39.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
Спортивные игры 47 часов											
40.	**Волейбол (19 ч)**	**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №3		
41.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
42.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
43.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
44.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение организовать и провести игру. **Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. **Личностные:** формирование эстетических потребностей, ценностей и	Текущий	Комплекс №3		

				вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			чувств				
45.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.**	Текущий	Комплекс №3		
46.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.**	Текущий	Комплекс №3		
47.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
48.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
49.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
50.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке.		Уметь играть в волейбол по	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий	Комплекс №3		

				Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
51.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий			
52.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий			
53.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
54.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
55.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
56.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после*		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Текущий	Комплекс №3		

				подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			**Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**				
57.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
58.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Прием мяча после подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
59.	**Баскетбол (20 ч)**	**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
60.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
61.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				Развитие координационных качеств. Терминология б\б.							
62.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
63.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
64.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
65.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.							
66.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
67.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельновыполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
68.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. *Передача мяча* . *Броски в кольцо*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
69.		**1 ч**		Стойка и		Уметь играть в	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения	Текущий	Комплекс		

				передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. *Передача мяча* . Бросок двумя руками от головы с места. *Броски в кольцо* Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		№3		
70.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. *Броски в кольцо* . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
71.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя с низу в движении. *Броски в кольцо* . Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
72.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. *Броски в кольцо* .Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
73.		**1 ч**		Стойка и		Уметь играть в	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения	Текущий	Комплекс		

				передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		№3		
74.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий			
75.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча с месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
76.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
77.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.							
78.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
79.	**Футбол(мини-футбол) (8 ч)**	**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
80.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
81.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока,		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Текущий			

				перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.			объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности				
82.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
83.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности	Текущий	Комплекс №3		
84.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
85.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группахпри разучивании акробатических упражнений.	Текущий	Комплекс №3		

				катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		футбол.	**Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях				
86.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
Кроссовая подготовка 10 часов											
87.	**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)**	**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
88.		**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №4		
89.		**1 ч**		Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
90.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
91.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №4		
92.		**1 ч**		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ.		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Комплекс №4		

				Спортивные игры. Развитие выносливости			задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.				
93.		**1 ч**		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
94.		**1 ч**		Равномерный бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
95.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
96.		**1 ч**		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
Легкая атлетика 6 часов											
97.	**Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)**	**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических**	Текущий	Комплекс №5		
98.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №5		
99.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №5		

				легкоатлетических упражнений на различные системы организма							
100.		**1 ч**		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №5		
101.	**Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 ч)**	**1 ч**		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в высоту с разбега Метать малый мяч на дальность	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №5		
102.		**1 ч**		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в высоту с разбега Метать малый мяч на дальность	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №5		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип КЭС	Содержание урока	Код КПУ	Планируемые результаты		Вид контроля, измерители	Д/з	Дата	
						предметные	Метапредметные(универсальные учебные действия)			План	Факт
Легкая атлетика (15часов)											
1.	**Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)**	**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные:** формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур.	Текущий	Комплекс №1		
2.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
3.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
4.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №1		
5.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №1		
6.		**1 ч**		Бег по дистанции, специальные беговые		Пробегать с максимальной	**Коммуникативные:** умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Текущий	Комплекс №1		

				упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		скоростью 60 м с низкого старта.	рассудительность. **Регулятивные:** умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
7.		**1 ч**		Финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических**	Текущий	Комплекс №1		
8.		**1 ч**		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №1		
9.	**Прыжок в длину, метание малого мяча (5 ч)**	**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с трех шагов, Техника отталкивания. Имитация метания малого мяча. Метание малого мяча с места ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №1		
10.		**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с трех шагов. Техника отталкивания. Имитация метания малого мяча. Метание малого мяча с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
11.		**1 ч**		Прыжок в длину с места, прыжок в длину «способом согнув ноги» с семи шагов. Техника отталкивания.		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:**формирование и проявление положительных качеств	Текущий	Комплекс №1		

				Метание малого мяча с шага, скрестного шага ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.				
12.		**1 ч**		Прыжок в длину «способом согнув ноги» с семи шагов. Техника приземления Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м . ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №1		
13.		**1 ч**		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч с разбега	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
14.	**Бег на средние дистанции (2 ч)**	**1 ч**		Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе 1000м.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №1		
15.		**1 ч**		Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе 1000м по таблице президентских тестов.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №1		
Кроссовая подготовка 8 часов											
16.	**Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (8)**	**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №2		
17.		**1 ч**		Равномерный бег 10мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №2		
18.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Преодоление		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места.	Текущий	Комплекс №2		

				препятствий. ОРУ. Спортивные игры игры. Развитие выносливости			**Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
19.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №2		
20.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
21.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
22.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
23.		**1 ч**		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №2		
Гимнастика 16 часов											
24.	**Гимнастика**	**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		

25.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** способы организации рабочего места. **Личностные:** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
26.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
27.		**1 ч**		Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Выполнять комбинацию из разученных элементах. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
28.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
29.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
30.		**1 ч**		Перестроение из колоны по четыре в колону по одному		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	Текущий	Комплекс №2		

				разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		упражнения	**Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной				
31.		**1 ч**		Перестроение из колоны по два и по четыре в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
32.		**1 ч**		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
33.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности	Текущий	Комплекс №2		
34.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
35.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
36.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №2		
37.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на		Уметь выполнять кувырки, стойку на	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Комплекс №2		

				лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		лопатках.	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной				
38.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
39.		**1 ч**		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные:** формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной	Текущий	Комплекс №2		
Спортивные игры 47 часов											
40.	**Волейбол (19 ч)**	**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. **Регулятивные:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	Комплекс №3		
41.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
42.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
43.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять свой выбор и игру. **Регулятивные:** освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
44.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение организовать и провести игру. **Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. **Личностные:** формирование эстетических потребностей, ценностей и	Текущий	Комплекс №3		

				вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			чувств				
45.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.**	Текущий	Комплекс №3		
46.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. *Передача мяча через сетку.* Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления **Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.**	Текущий	Комплекс №3		
47.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
48.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
49.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
50.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке.		Уметь играть в волейбол по	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий	Комплекс №3		

				Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
51.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий			
52.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий			
53.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
54.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**	Текущий	Комплекс №3		
55.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Передача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.* Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
56.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.. *Прием мяча после*		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Текущий	Комплекс №3		

				подачи.Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			**Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**				
57.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий	Комплекс №3		
58.		**1 ч**		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. *Прием мяча после подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
59.	**Баскетбол (20 ч)**	**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
60.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
61.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				Развитие координационных качеств. Терминология б\б.							
62.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
63.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
64.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
65.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.							
66.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
67.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока.. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. *Передача мяча*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б\б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельновыполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
68.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. *Передача мяча* . *Броски в кольцо*. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
69.		**1 ч**		Стойка и		Уметь играть в	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения	Текущий	Комплекс		

				передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. *Передача мяча* . Бросок двумя руками от головы с места. *Броски в кольцо* Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		№3		
70.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. *Броски в кольцо* . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
71.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя с низу в движении. *Броски в кольцо* . Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
72.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя снизу в движении. *Броски в кольцо* .Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
73.		**1 ч**		Стойка и		Уметь играть в	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения	Текущий	Комплекс		

				передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели		№3		
74.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий			
75.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча с месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
76.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
77.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействия двух		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		

				игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.							
78.		**1 ч**		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивании мяча. Бросок одной от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
79.	**Футбол(мини-футбол) (8 ч)**	**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Текущий	Комплекс №3		
80.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
81.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока,		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Текущий			

				перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.			объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности				
82.		**1 ч**		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений-перемещение, остановки, повороты, ускорение. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
83.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра.		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. **Регулятивные: у**мение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. **Личностные:** развитие самостоятельности	Текущий	Комплекс №3		
84.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
85.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-	**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группахпри разучивании акробатических упражнений.	Текущий	Комплекс №3		

				катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		футбол.	**Регулятивные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях				
86.		**1 ч**		Освоение ударов по мячу: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой. Отбор и выбивания мяча. Учебная игра		Выполнить правильно технические действия. Уметь играть в мини-футбол.	**Коммуникативные:** умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. **Регулятивные:** формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №3		
Кроссовая подготовка 10 часов											
87.	**Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)**	**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
88.		**1 ч**		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	**Коммуникативные:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №4		
89.		**1 ч**		Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
90.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
91.		**1 ч**		Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №4		
92.		**1 ч**		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ.		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и	Текущий	Комплекс №4		

				Спортивные игры. Развитие выносливости			задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.				
93.		**1 ч**		Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
94.		**1 ч**		Равномерный бег 20мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
95.		**1 ч**		Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №4		
96.		**1 ч**		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №4		
Легкая атлетика 6 часов											
97.	**Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)**	**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. **Регулятивные:** овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. **Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических**	Текущий	Комплекс №5		
98.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №5		
99.		**1 ч**		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Личностные:** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Текущий	Комплекс №5		

				легкоатлетических упражнений на различные системы организма							
100.		**1 ч**		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №5		
101.	**Прыжок в высоту, метание малого мяча (2 ч)**	**1 ч**		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в высоту с разбега Метать малый мяч на дальность	**Коммуникативные:** умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. **Регулятивные:** умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. **Личностные:** формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий	Комплекс №5		
102.		**1 ч**		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь прыгать в высоту с разбега Метать малый мяч на дальность	**Коммуникативные:** формирование умения составления комплексов упражнений. **Регулятивные:**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. **Личностные:** овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Текущий	Комплекс №5		