

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2 имени Героя России Валерия Иванова»  
города Волжска Республики Марий Эл**

**Утверждено:**

**Согласовано**

**Рассмотрено**



Директор школы:

/А.С. Афонин /

«30» августа 2016 г.

заместитель директора по УМР

/С.А.Денисова/

«30» августа 2016 г.

на заседании ШМО

Руководитель:  / Липатникова И.Л.

Протокол № 5 от «28» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету « Физическая культура»

Ступень обучения: среднее общее образование

## Пояснительная записка

### УМК:

Рабочая программа по *физической культуре в 10 -11 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

### Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:** В.И.Лях, А.А.Зданевич «**Физическая культура 10 – 11 классы**», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### *Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;*

На конец ступени *старшей* школы учащиеся должны:

### *Содержание учебного предмета, курса*

#### Учебно-тематический план 10-11 классов

Разделы программы	10 класс	11 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока	

Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	
Оценка эффективности занятий физической культурой		
Легкая атлетика	35	35
Гимнастика с основами акробатики	24	24
Лыжные гонки	16	16
Спортивные игры	30	27
<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

## Основное содержание

### Х КЛАСС

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом

индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика.* (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **Основное содержание**

### **XI КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.** (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.** (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных

упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* (16 ч.) Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры* (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## Тематическое планирование

№	Предмет	Класс	Вариант								
	<i>Физическая культура</i>	<i>10</i>	<i>Физкультура</i>								
	Раздел	Описание раздела, количество часов	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Домашнее задание	Подробности урока	Предметно-информационная составляющая	Деятельностно-коммуникационная составляющая	Ценностно-ориентационная составляющая	Пед. условия и средства реализации ФГОС
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	1	Строевые упражнения.		Вводный	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
2.			Медленный бег.	1	Строевые упражнения		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
3.			Медленный бег.	1	Строевые упражнения.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Научиться: технике метания гранаты.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
4.			Медленный бег. Прыжки в высоту		Строевые упражнения.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в высоту с разбега.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	

5.			Медленный бег. Подтягивание, пресс	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять технику старта и стартового разгона.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
6.			Прыжки в длину с разбега.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
7.			Бег с ускорением 100 м.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
8.			Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание гранаты на дальность.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
9.			Прыжки в длину с разбега	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
10.			Бег с ускорением 100 м.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	



								заданий и упражнений.		
11.			Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
12.			Медленный бег.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
13.			Метание гранаты. Прыжки, многоскоки.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие скоростно-силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
14.			Бег 100 м. Прыжки, многоскоки.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие скоростно-силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
15.			Старт и стартовый разгон.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
16.			Метание гранаты. Подтягивание, пресс.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие сил. к-в		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
17.			Медленный бег.		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие выносливости Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

18.			Метание гранаты.		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
19.			Подтягивание пресс.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
20.	<b>Спортивные игры</b>	<b>6</b>	ТБ на уроках по баскетболу. Учебная игра.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.			Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
21.			Ведение мяча с изменением направления.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
22.			Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
23.			Штрафные броски. Учебная игра.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	

										достижении поставленной цели.	
24.			Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
25.			Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.			Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча. Знать правила игры.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
26.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	24	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1	О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Вводный	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
27.			Акробатика. Подтягивание, пресс.	1	О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Развитие силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.		
28.			Акробатика. (подтягивание, пресс	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
29.			Акробатика	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; 1) Выполнять Акробатические упражнения; Лазать по канату без помощи ног.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
30.			Упражнения на бревне.	1	Строевые упражнения.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Овладение логическими действиями сравнения, анализа,	Формирование эстетических потребностей,	

			Челночный бег.		О.Р.У. . Прыжки, гибкость,		ный	выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на брусьях.	синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	ценностей и чувств	
31.			Прыжки, гибкость, челночный бег	1	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях..	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
32.			Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
33.			Акробатика.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на брусьях.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий		
34.			Акробатика. Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
35.			Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
36.			Упражнения на бревне.	1	Строевые упражнения.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование умения выполнять задание в	Формирование эстетических потребностей,	

			Упражнения на перекладине.		О.Р.У.		ный	выполнять упражнений на бревне; Лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на перекладине.	соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	ценностей и чувств	
37.			Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
38.			Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
39.			Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		
40.			Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
41.			Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
42.			Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Осознание важности освоения универсальных умений	Формирование эстетических потребностей,	

					О.Р.У. Развитие силовых качеств		ный	Лазать по канату без помощи ног;	связанных с выполнением организующих упражнений.	ценностей и чувств	
43.			Акробатика	1	Строевые упражнения. О.Р.У. . ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
44.			Упражнения на перекладине.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях; Выполнять упражнения на перекладине.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
45.			Упражнения на бревне.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног; Выполнять упражнения на бревне	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.		
46.			Прыжки, гибкость, челночный бег.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП		Комбинированный	Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
47.			Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
48.			Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Строевые упражнения. О.Р.У.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

							Акробатические упражнения; Выполнять упражнения на бревне.	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий		
49.			Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату без помощи ног;	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
50.	Лыжная подготовка		ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		Вводный	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
51.			Бег по дистанции до 3 км.	1	Попеременный 4-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
52.			Переход с попеременного на Одновременный ход.	1	Повороты на месте и в движении.	Комбинированный	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
53.			Бег по дистанции до 3 км.	1	Попеременный 4-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
54.			Подъем в гору.	1	Попеременный 4-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе; Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
55.			Бег по дистанции до 3 км.	1	Попеременный 4-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	

									в процессе ее выполнения.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
56.			Спуски с горы.	1	Повороты на месте и в движении		Комбинированный	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
57.			Подъем в гору.	1	Переход с попеременного на одновременный ход.		Комбинированный	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией		
58.			Бег по дистанции до 3 км.	1	Переход с попеременного на одновременный ход.		Комбинированный	Уметь: Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
59.			Бег по дистанции до 3 км.	1	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.		Комбинированный	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе;	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
60.			Подъем в гору.	1	Бег по дистанции до 3 км.		Комбинированный	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»;	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
61.			Спуски с горы.	1	Бег по дистанции до 3 км.		Комбинированный	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	



									рассудительность.	величиной физических нагрузок	
62.			Переход с попеременно го на одновременн ый ход.	1	Попеременный 4-х шажный ход.		Контроль	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
63.			Подъем в гору. Спуски с горы.	1			Контроль	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
64.			Бег по дистанции до 3 км.	1			Контроль	Уметь: передвигаться в попеременном четырёхшажном ходе	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
65.			Спуски с горы.	1	Повороты на месте и в движении.		Контроль	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте; Выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
66.	Спортивные игры		ТБ на уроках по баскетболу. Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.		Игровой	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
67.			Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
68.			Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	

					Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.			кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
69.			Эстафеты. Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
70.			Броски с различных дистанций.	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. (2 шага бросок после ведения)		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
71.			Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
72.			Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
73.			Эстафеты.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
74.			Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
75.			Ведение мяча в различной стойке. Учебная	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в		

			игра.						достижении поставленной цели.		
76.			Передача и ловля мяча в движении.	1	Медленный бег, ОРУ в движении. (2 шага бросок после ведения).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
77.			Штрафные броски. Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
78.			Эстафеты.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
79.			Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра	1	Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
80.	Спортивные игры		Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	Медленный бег, ОРУ в движении.		Игровой	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
81.			Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. (2 шага бросок после ведения)		Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		
82.			Ведение	1	Строевые		Игровой	Уметь: самостоятельно	Осмысление техники	Развитие этических чувств,	

			мяча с изменением направления. Учебная игра.		упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		й	выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
83.			Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций.		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
84.			Штрафные броски. Учебная игра.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
85.			Учебная игра.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
86.			Учебная игра.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций.		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, короткой дистанций. Знать правила игры.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
87.			Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски.		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
88.			Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. (2 шага бросок после ведения).		Игровый	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча в движении; Выполнять ведение мяча; Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
89.			Эстафеты по	1	Строевые		Игрово	Уметь: самостоятельно	Умение планировать	Формирование и	

			баскетбольным правилам. Учебная игра.		упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		й	выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
90.	Легкая атлетика		ТБ на уроках л/атлетики. Бег 100 м	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.		Комбинированный	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
91.			Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
92.			Бег до 2000 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
93.			Прыжки в длину с разбега	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
94.			Бег 100 м	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
95.			Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	

							на дальность		достижении поставленной цели.	
96.			Бег до 2000 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
97.			Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
98.			Бег 100 м	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон		Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
99.			Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
100.			Бег до 2000 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к - в (подтяг-ние, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
101.			Бег 100 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки,		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

					многоскоки).						
102.			Прыжки в длину. Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
103.			Метание гранаты. Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к-в		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
104.			Метание гранаты. Подтягивание, пресс.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к-в		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять метание гранаты на дальность	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
105.			Бег до 2000 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к - в (подтягивание, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		
106.			Бег до 2000 м.	1	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил. к - в (подтягивание, пресс).		Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	