ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 223
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
	заместитель	директор
на заседании МО	директора по УВР	
		_____ С.В. Лысова
Протокол № 1	_____С.А. Минина	Приказ № 191-ОД
от "28" августа 2023 г	от "28" августа 2023 г	от "29" августа 2023 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Серийный номер сертификата
00b69c20424217dfff5f66857e8ce6b8eb
Владелец: **Лысова Светлана Владимировна**
директор ГБОУ СОШ №223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга
Срок действия:с 26.04.2023 по 19.07.2024

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Рубцов Александр Александрович

Учитель физической культуры

2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов. При разработке программы использован учебник для общеобразовательных организаций В.И. Ляха (Физическая культура, 10-11 классы М.: Просвещение, 2019).

Для прохождения программы по физической культуре в 10-х классах предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы. Вариативная (дифференцированная) часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Вариативная часть включает в себя, с учетом климатических условий региона, программы по разделам «Кроссовая подготовка» и «Скандинавская ходьба» взамен лыжной подготовки. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. В 10-х классах рекомендуется обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни.

Цели.

Цель учебного предмета Физическая культура - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения.

Задачи физического воспитания учащихся 10-х классов:

- содействие гармоничному развитию личности, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане.

Согласно федеральному базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
- Образовательная программа Основного общего образования (ФГОС), утвержденная приказом от 19.05.2022 №170-ОД ГБОУСОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
- Примерная программа основного общего образования по «Физической культуре» для 10 класса;
- Учебный план на 2023/2024 учебный год ГБОУСОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга от 22.05.2023 №168-ОД;
- Положение о рабочей программе учебной дисциплины ГБОУСОШ № 223 Кировского района Санкт-Петербурга;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10». Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
- Положение о внутренней системе оценки качества образования ГБОУ СОШ №223 от 26.03.2019 №95-ОД;
- Устав ОУ от 07.07.2014 №2987.

Формы организации учебного процесса по курсу.

Для учащихся 10 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

В старшей школе уроки физической культуры делятся на:
- *уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий);
- *уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний);
- *уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.
Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью;
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывая позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных институтов;

- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительный процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта;
- умение излагать факты истории развития физической культуры;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умения подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Контрольные тесты и упражнения

Оценки / **Упражнения**	**Юноши**			**Девушки**		
	низкий	**средний**	**высокий**	**низкий**	**средний**	**высокий**
Бег 30 м, (сек.)	5,2 и больше	5,1-4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0 – 5,3	5.2 и меньше

Бег 60 м, (сек.)	10,0 и больше	9,9 – 8,6	8,5 и меньше	10,7 и больше	10,6 – 9,7	9,6 и меньше
Челночный бег 3х10 м, (сек.)	8,2 и больше	8,1 – 7,7	7,6 и меньше	9,7 и больше	9,6 – 8,7	8,6 и меньше
Бег 1000 м, мин., сек.	3,50 и больше	3,49 – 3,11	3,10 и меньше	5,00 и больше	4,59 – 3,51	3,50 и меньше
Бег 2000 м, мин., сек.	11,00 и больше	10,59 – 9,21	9,20 и меньше	12,30 и больше	12,29 – 10,31	10,30 и меньше
Прыжок в длину с места, см	180 и меньше	181- 210	211 и больше	160 и меньше	161 - 190	191 и больше
Прыжок в длину с разбега, см	360 и меньше	361 - 399	400 и больше	330 и меньше	331 - 369	370 и больше
6 – минутный бег, м	1250 и меньше	1300 - 1400	1450 и больше	900 и меньше	950 - 1200	1250 и больше
Наклон вперёд из положения стоя, см	5 и меньше	6 - 12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа (девушки), кол-во раз	4 и меньше	5 - 9	10 и больше	6 и меньше	7 - 15	16 и больше

Критерии и нормы оценки.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на уроках.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3» «4» «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий, уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании учащихся, нужно обратить внимание на индивидуальный подход. Не стоит привязывать результаты выполнения тестов к оценке. Задача учителя и учеников, прогрессировать, это самое важное. Если есть прогресс, тогда стоит повысить оценку и поставить пятёрку, даже если ученик по табличным тестам с трудом выполняет задание на «удовлетворительно».

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, учитывать умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

ОЦЕНКА «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.

ОЦЕНКА «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие ошибки и неточности.

ОЦЕНКУ «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания на собственном опыте.

С целью проверки используются различные методы.

Метод опроса применяется в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вариантами ответов на поставленный вопрос. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма экономичным методом проверки знаний является демонстрация учащимися их в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы на конкретном примере и т.д.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

ОЦЕНКА «5» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

ОЦЕНКА «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА «2» - двигательное действие выполнено с грубыми ошибками или не выполнено полностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел «Знания о физической культуре».

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка

эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики.

-- Организационные команды и приёмы.
– Строевые упражнения.
– Упражнения с предметами и без них.
– Подъём в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
– Вис прогнувшись на низкой перекладине с опорой ног (девушки).
– Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, соскок махом назад (юноши).
– Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); опорный прыжок углом (девушки).
– Висы и упоры на перекладине и брусьях. Комбинации из разученных элементов.
– Развитие гибкости и координации движений, силы, выносливости.
– Акробатические элементы: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов.
– Подтягивание из виса на перекладине (юноши), из положения виса лёжа (девушки).

Легкая атлетика.

– Высокий и низкий старт.
– Бег на короткие дистанции (30м, 60м,100м).
– Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
– Эстафетный бег.
– Бег в равномерном и переменном темпе .
– Прыжки в длину с места, с разбега.
– Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».
– Метание мяча на дальность с разбега.
– Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
– Броски набивного мяча.

Кроссовая подготовка.

Длительный бег от 5 до 18 мин. Распределение сил по дистанции. Техника дыхания на дистанции. Кросс 2000м (девушки), 3000м (юноши).

Скандинавская ходьба.

Правила техники безопасности при использовании палок. Регулировка высоты палок. Техника передвижения со скандинавскими палками. Ходьба в различном темпе, распределение дыхания при ходьбе. Прохождение заданных дистанций.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические и технико – тактические действия игроков в атаке и обороне; игра по правилам.

Волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия на площадке; игра по правилам.

Футбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча ногой без сопротивления и с сопротивлением; действия игрока на поле без мяча и с мячом; тактические и тактико-технические действия игроков; игра по правилам.

Гандбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков на площадке без мяча и с мячрм; тактические действия игроков; игра по правилам.

.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка (в процессе уроков). Развитие основных физических качеств. Разминочные и подготовительные упражнения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование	Всего	В том числе	Контроль	Деятельность

п/п	разделов, тем	часов	Теоретическая часть	Практическая часть		учащихся
1	Спортивные игры (волейбол)	12	В процессе уроков	12	Комбинированный зачет (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
2.	Спортивные игры (баскетбол)	12	В процессе уроков	12	Комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
3.	Спортивные игры (футбол)	6	В процессе уроков	6	Комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
4.	Спортивные игры (гандбол)	3	В процессе уроков	3	Комбинированный зачёт (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
5.	Гимнастика с элементами акробатики	6	В процессе уроков	6	Визуальный (по технике исполнения)	Индивидуальная групповая
6.	Легкая атлетика	17	В процессе уроков	17	Норматив	Индивидуальная групповая
7.	Кроссовая подготовка	6	В процессе уроков	6	Норматив	Индивидуальная групповая
8.	Скандинавская ходьба	6	В процессе уроков	6	Визуальный, текущий	Индивидуальная групповая
	Итого:	68		68		

.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ урока	Тема	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные, метапредметные)	Д /З	Примечание
Легкая атлетика (17 часов)						
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м).* Иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и подвижных игр. Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности	Комплекс 1	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м).* Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно	Комплекс 1	

			выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	оценивать своё поведение и поведение окружающих		
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Принимать высокий старт. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством	Комплекс 1	

				учёта интересов сторон и сотрудничества		
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Иметь представление о финишировании. Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ, эстафет и подвижных игр. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполнять челночный бег 3 по 10 метров. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

			Соблюдать правила ТБ			
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комплекс 1	

			культурой.Соблюдать правила ТБ	М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
9	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать гранату на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(1000 м).* Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	***Уметь:*** пробегать 1000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуацийМ.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

			беговой разминки и подвижной игры			
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	***Уметь:*** пробегать 1500 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(2000 м).* Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	***Уметь:*** пробегать 2000 м Знать правила тестирования в беге. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мяча на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 1	

			игры			
13	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м).* Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег *(3 × 10м)*. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 4	
14	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м).* Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег *(3 × 10м)*. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности	Комплекс 4	
15	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10).*	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м).* Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Комплекс 4	

		Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег *(3 × 10м)*. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности		
16	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)*. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Принимать высокий старт. Выполнять челночный бег *(3 × 10м)*. Организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и ОРУ. Знать и соблюдать правила соревнований по л/а и правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
17	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги», метать мяч на дальность с разбега. Иметь представление о подборе разбега и отталкивании при выполнении прыжка в длину. Выполнять метание теннисного мяча на дальность с места и с разбега. Обеспечивать здоровьесберегающую	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать	Комплекс 4	

			жизнедеятельность с помощью разминки, ОРУ и эстафет. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Соблюдать правила ТБ	конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
Спортивные игры. Футбол (6часов)						
18	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Учебная игра в «Мини – футбол». Развитие ловкости и координации. Инструктаж по ТБ на занятиях футболом	***Уметь:*** иметь углублённое представление о технике удара внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, технике ведения мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно – оздоровительных и спортивных мероприятий М.: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Комплекс 3	
19	Футбол. Удары по летящему мячу подъёмом ноги	Удары по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Игровые упражнения с ударами по воротам. Спортивная игра «Мини – футбол»	***Уметь:*** иметь первоначальное представление о технике удара по летящему мячу подъёмом ноги. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.:умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
20	Футбол.	Удары по катящемуся мячу	***Уметь:*** иметь углублённое	Л.:формирование умения	Комплекс 3	

	Удары по катящемуся и летящему мячу	внутренней стороной стопы, средней частью подъёма. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с сопротивлением. Спортивная игра «Мини – футбол»	представление о технике удара по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и спортивной деятельностиМ.: ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата		
21	Футбол. Остановка опускающего ся мяча	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Удары по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Ведение с сопротивлением с последующим ударом по воротам. Спортивная игра «Мини – футбол»	***Уметь:*** иметь первоначальное представление о технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Углублённое представление о технике удара по мячу серединой подъёма. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование коммуникативной компетентности М.: самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	Комплекс 3	
22	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча ногой. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Удары по мячу головой, серединой лба. Спортивная игра «Мини – футбол»	***Уметь:*** иметь первоначальное представление о технике остановки мяча грудью. Углублённое представление об ударе по летящему мячу и остановке опускающегося мяча ногой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, оценивать правильность выполнения	Комплекс 3	

			мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	учебной задачи и собственные возможности её решения		
23	Футбол. Вбрасывание мяча и остановка грудью. Удары головой	Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча ногой. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Удары по мячу головой, серединой лба. Спортивная игра «Мини – футбол	***Уметь:*** иметь углублённое представление об ударе по летящему мячу и остановке опускающегося мяча ногой и грудью. Выполнять удар головой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольными мячами и спортивной игры «Мини – футбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы	Комплекс 1	
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)						
24	Волейбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Комплекс 3	

				реализации		
25	Волейбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
26	Волейбол. Техника. Тактика .	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам, применять технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление и выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Выполнять комбинации из разученных элементов. Нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	

27	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
28	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
29	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре.	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных	Комплекс 3	

		двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
30	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 3	
31	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Выполнять комбинации из разученных элементов. Иметь представление о прямом нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободеМ.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои	Комплекс 3	

			разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
32	Волейбол. Техника. Тактика	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. Применять изученные технические приёмы и технико-тактические действия в игре. Иметь представление о нападающем ударе. Выполнять нижнюю прямую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафет с волейбольными мячами. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
33	Волейбол. Техника. Тактика	Приём и передача мяча (верхний приём мяча, верхний приём мяча с перекатом на спину, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом). Передачи мяча сверху в тройках. Спортивная игра в «Волейбол» по правилам.	***Уметь:*** принимать мяч двумя руками снизу. Иметь представление об усложнённых вариантах приёма мяча и передачи мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольными мячами и спортивной игры в «Волейбол»	Л.: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности М.: выполнять учебно-познавательную деятельность, осознавать познавательную задачу, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить	Комплекс 3	
34	Волейбол. Техника. Тактика	Приём и передача мяча (верхний приём мяча, верхний приём мяча с перекатом на спину, приём мяча одной	***Уметь:*** принимать мяч двумя руками снизу. Иметь представление об усложнённых вариантах приёма мяча и	Л.: развитие готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной	Комплекс 3	

		рукой с последующим падением и перекатом). Передачи мяча сверху в тройках. Спортивная игра в «Волейбол» по правилам.	передачи мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольными мячами и спортивной игры в «Волейбол»	деятельности М.: выполнять учебно-познавательную деятельность, осознавать познавательную задачу, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить		
35	Волейбол. Техника. Тактика	Подачи мяча в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Подачи мяча через сетку. Спортивная игра «Волейбол» по правилам	***Уметь:*** выполнять технику нижней и верхней прямой подач. Выполнять нижнюю боковую подачу. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольными мячами и спортивной игры в «Волейбол»	Л.: формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности, принятие и реализация ценности здорового образа жизни М.: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать	Комплекс 3	
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)						
36	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила ТБ	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	

37	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 3	
38	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве *(2 × 1).* Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
39	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Комплекс 3	

		сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве *(2 × 1).* Знать и соблюдать правила игры и ТБ	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества		
40	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в позиционном нападении с изменением позиции. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в баскетбол	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 3	
41	Баскетбол. Техника. Тактика	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощённым правилам. Иметь представление о передвижениях и остановке игрока. Выполнять технические приёмы с мячом (ведение, передачи, бросок по кольцу). Взаимодействовать в игровых упражнениях. Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила и технику безопасности игры в	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 3	

			баскетбол			
42	Баскетбол. Техника. Тактика	Броски мяча одной рукой в движении. Бросок мяча в корзину от головы без сопротивления. Штрафной бросок любым из ранее разученным способом. Спортивная игра в баскетбол по правилам	***Уметь:*** выполнять штрафной бросок в баскетболе. Иметь углублённое представление о броске мяча одной рукой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Баскетбол»	Л.: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельным действиям М.: выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Комплекс 3	
43	Баскетбол. Техника. Тактика	Броски мяча одной рукой в движении. Бросок мяча в корзину от головы без сопротивления. Штрафной бросок любым из ранее разученным способом. Спортивная игра в баскетбол по правилам	***Уметь:*** выполнять штрафной бросок в баскетболе. Иметь углублённое представление о броске мяча одной рукой. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и спортивной игры «Баскетбол»	Л.: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к самостоятельным действиям М.: выполнять учебно-познавательные действия, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Комплекс 3	
44	Баскетбол. Техника. Тактика	Индивидуальные защитные действия игрока. Вырывание мяча рывком и толчком. Выбивание мяча. Перехват мяча. Владение мячом в игровых упражнениях 3Х3. Спортивная игра «Баскетбол» по правилам	***Уметь:*** выполнять технику вырывания, выбивания и перехвата мяча. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и спортивной игры в «Баскетбол»	Л.: формирование навыков сотрудничества со сверстниками в разных видах деятельности М.: ставить и формулировать проблемы, перерабатывать полученную информацию, контролировать свою деятельность по результату	Комплекс 3	
45	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и усвоения социальной роли обучающегося М.: осуществлять взаимный	Комплекс 3	

		плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве*(2 × 1)*. Знать и соблюдать правила игры и ТБ	контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
46	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве*(2 × 1)*. Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 3	
47	Баскетбол. Техника. Тактика	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Сочетать приёмы передвижений и остановок игрока. Выполнять передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча двумя руками с сопротивлением. Иметь представление о быстром прорыве*(2 × 1)*. Знать и соблюдать правила игры и ТБ	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 3	
Гимнастика (6 часов)						
48	Гимнастика.	Инструктаж по технике	***Уметь:*** выполнять упражнения	Л.: умение не создавать	Комплекс 2	

	Инструктаж по ТБ. Висы. Упоры.	безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастическом бревне (повороты на носках в полуприседе, наскок на гимнастическое бревно, соскок из упора присев). Упражнения на перекладине (наскок в упор прогнувшись, подъём в упор силой, висы согнувшись и прогнувшись).	в равновесии на гимнастическом бревне. Выполнять технику висов и упоров на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах. Организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки с гимнастическими палками	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
49	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастическом бревне (повороты на носках в полуприседе, наскок на гимнастическое бревно, соскок из упора присев). Упражнения на перекладине (наскок в упор прогнувшись, подъём в упор силой, висы согнувшись и прогнувшись). Развитие силовых способностей	***Уметь:*** выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Выполнять технику висов и упоров на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах. Организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки с гимнастическими палками	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих	Комплекс 2	
50	Висы. Упоры. Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастическом бревне (повороты на носках в полуприседе, наскок на гимнастическое бревно, соскок из упора присев). Упражнения на перекладине (наскок в упор прогнувшись, подъём в упор силой, висы согнувшись и прогнувшись).	***Уметь:*** выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Выполнять технику висов и упоров на перекладине. Соблюдать правила техники безопасности на гимнастических снарядах. Организовывать здоровьесберегающую	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Комплекс 2	

		Развитие силовых способностей	деятельность с помощью разминки с гимнастическими палками	М.: осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих		
51	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Стойка на лопатках. «Мост». Кувырок вперёд. Кувырок назад. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Гимнастические эстафеты.	***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Иметь представления о кувырке вперёд, кувырке назад, стойке на лопатках. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах, ОРУ с мячами и эстафет. Выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 2	
52	Акробатика. Строевые упражнения	Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок вперёд через препятствие. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Гимнастические эстафеты.	***Уметь:*** выполнять кувырок назад через стойку на руках, кувырок вперёд в стойку на лопатках. Иметь углублённое представление о технике выполнения стойки на голове и руках. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и упражнений на развитие координации движений	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, личной ответственности за свои поступки; М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 2	

53	Акробатика. Строевые упражнения	Стойка на голове и руках. Кувырок назад через стойку на руках и кувырок вперёд в стойку на лопатках. Переворот боком и различные варианты «моста». Прыжки в глубину и кувырок через препятствие с разбега. Повороты и перестроения в движении. Гимнастические эстафеты	***Уметь:*** выполнять перевороты боком и прыжки в глубину с высоты. Иметь углублённое представление о технике выполнения стойки на голове и руках, кувырке вперёд в стойку на лопатках. Выполнять технику выполнения кувырка вперёд через препятствие. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах и гимнастических эстафет	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Комплекс 2	
Скандинавская ходьба (6часов)						
54	Скандинавская ходьба. Инструктаж по ТБ	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
55	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по	Л.: умение не создавать конфликтов и находить	Комплекс 4	

		ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
56	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Комплекс 4	
57	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Комплекс 4	

		ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Контролировать свою деятельность, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга		
58	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических нагрузках. Соблюдать правила ТБ	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: уметь работать в команде, находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе разногласий различных позиций	Комплекс 4	
59	Скандинавская ходьба	Подготовка палок для выполнения скандинавской ходьбы. Регулировка их по высоте и нагрузке. Преодоление дистанции с демонстрацией техники выполнения скандинавской ходьбы. Развитие общей выносливости. Выполнение правил ТБ	***Уметь:*** подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их по высоте и для увеличения или уменьшения нагрузки. Демонстрировать технику выполнения ходьбы. Преодолевать определённую дистанцию. Контролировать своё самочувствие при длительных физических	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои	Комплекс 4	

			нагрузках. Соблюдать правила ТБ	физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
Спортивная игра. Гандбол (3 часа)						
60	Гандбол. Инструктаж по ТБ. Броски и ловля мяча	Стойки и передвижение игрока. Броски мяча двумя руками от груди и из-за головы. Броски мяча одной рукой из-за головы и из-за спины. Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Игра в «гандбол» по упрощённым правилам. Выполнение правил ТБ	Иметь представление о правилах спортивной игры «Гандбол» и о гандбольных упражнениях. ***Уметь:*** организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе учебной деятельности. М.: самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	Комплекс 3	
61	Броски мяча и взаимодействия игроков в гандболе	Стойки и передвижение игрока. Броски мяча одной рукой из-за головы и из-за спины. Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря и защитника. Игра в «Гандбол» по правилам. Выполнение правил ТБ	Иметь первоначальное представление о технике броска мяча из опорного положения с отклонением туловища и о правилах взаимодействия вратаря и защитника. ***Уметь:*** организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	Л.: умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. М.: работать в парах и группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов	Комплекс 3	
62	Спортивная игра «Гандбол»	Бросок сверху через удар в пол. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря и защитника. Игра в	Иметь углублённое представление о технике выполнения броска мяча из опорного положения с отклонением туловища, о	Л.: формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	Комплекс 3	

		«Гандбол» по правилам. Выполнение правил ТБ	правилах взаимодействия вратаря и защитника. ***Уметь:*** организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и спортивной игры «Гандбол». Соблюдать правила ТБ	мотивации к обучению. М.: работать в парах и группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов		
Кроссовая подготовка (6 часов)						
63	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность. Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания. Знать и соблюдать правила соревнований по метанию и прыжкам в высоту, правила техники безопасности	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
64	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин).* Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: самостоятельно оценивать уровень	Комплекс 1	

				сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма		
65	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин).* Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: уметь самостоятельно определять цели обучения, ставить новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интерес своей познавательной деятельности	Комплекс 1	
66	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Футбол».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин).* Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	Л.: принятия и усвоения социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций М.: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Комплекс 1	
67	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра«Футбол». ОРУ. Развитие выносливости.	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин).* Иметь представления о разнообразии беговых упражнений.	Л.: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и	Комплекс 1	

			Преодолевать горизонтальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении, ОРУ и спортивных игр	усвоения социальной роли обучающегося М.: умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации		
68	Равномерный бег. Развитие выносливости	Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра«Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин).* Иметь представления о разнообразии беговых упражнений. Преодолевать вертикальные препятствия. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении общеразвивающих упражнений и спортивных игр. Соблюдать правила техники безопасности	Л.: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, понимание личной ответственности за свои поступки М.: самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма	Комплекс 1	